Professeur DESBONNET

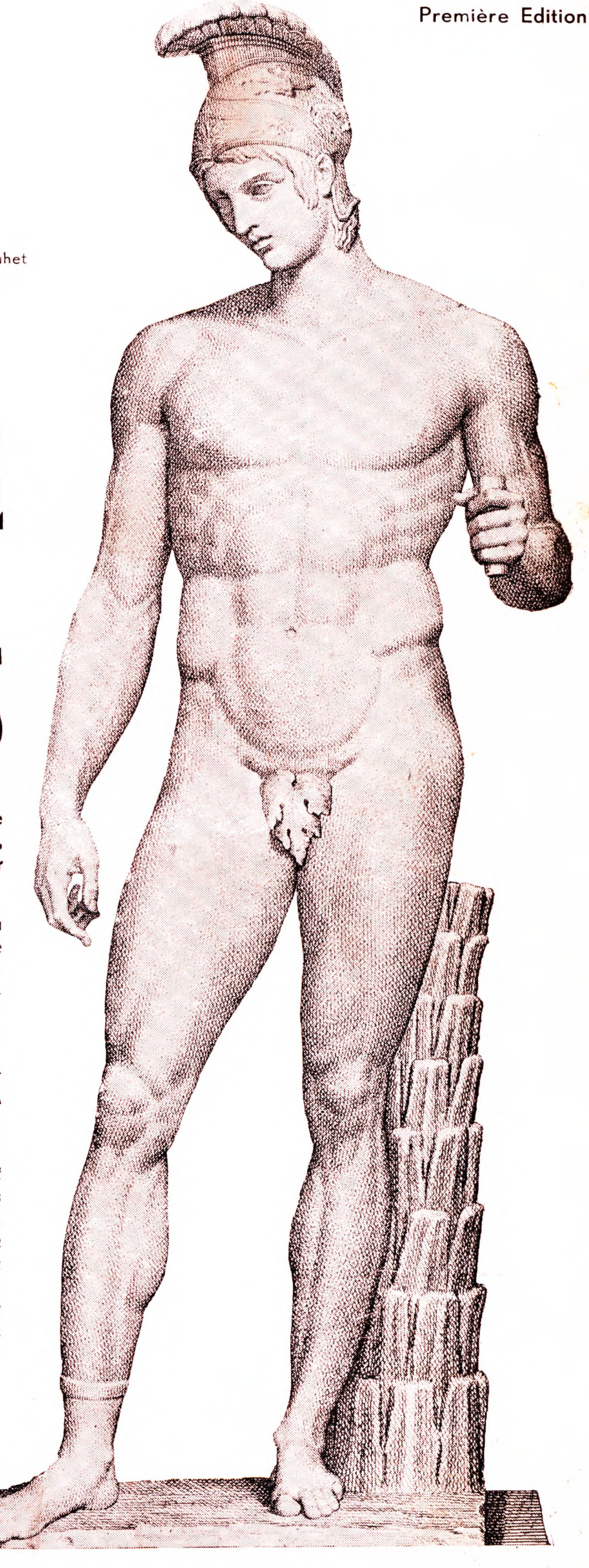
Doctor of Médecine } New-York
Doctor of Science }
Conférencier en Sorbonne
Chevalier de la Légion d'Honneur
Grande Médaille d'Or du Ministère de l'Hygiène

Docteur Pierre CHEVILLET

de la Faculté de Médecine de Nancy
Chevalier de la Légion d'Honneur
Médecin à l'École Normale de Culture Physique du Docteur Rouhet

Première Edition

LA GYMNASTIQUE DES ORGANES



L'idéal du Culturiste: Le MARS BORGHÈSE

Traité élémentaire de Culture Physique de chambre ou de plein air au choix, selon les possibilités de chacun, traité simplifié et mis à la portée de tous pour obtenir la santé et la joie de vivre.

Figures explicatives des exercices qui facilitent le jeu des organes internes, figures accompagnées d'une méthode pratique et individuelle de « **Gymnastique des Organes** » (marque déposée) par le Professeur DESBONNET, fondateur de la Culture physique en Europe, en 1885.

1.682 figures. - Trois séries (poids légers, moyens et développeurs) avec exercices pour tous les muscles du corps.

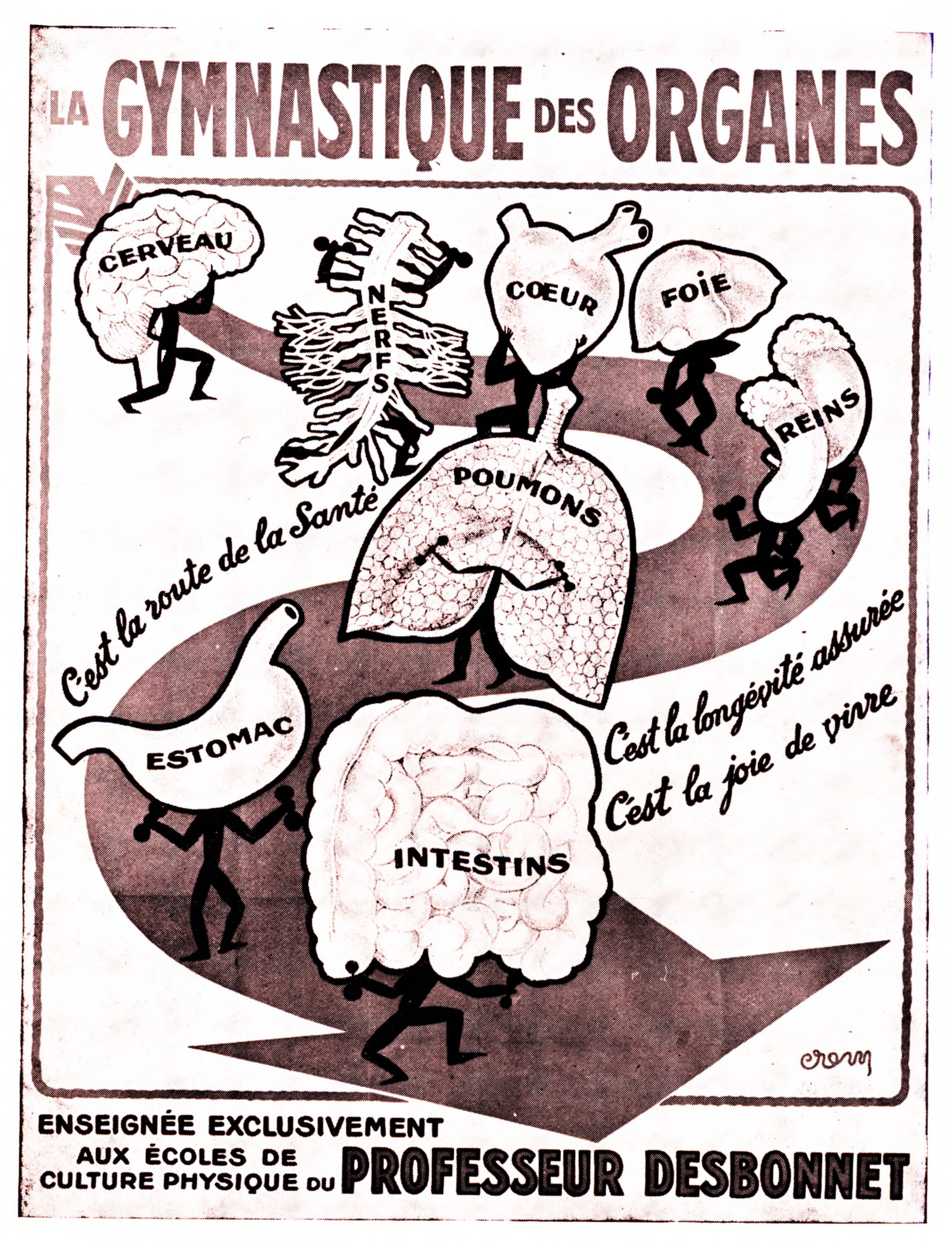
La santé n'étant que le résultat du parfait fonctionnement des organes vitaux, ce traité offre à tous (sans perte de temps pour se rendre au stade lointain) les moyens faciles d'acquérir, chez soi et de conserver longtemps une santé parfaite, grâce à un massage actif spécial des organes qui purifie l'intérieur du corps, tout comme l'eau nettoie le visage.

C'est une véritable toilette des organes vitaux procurant la grande santé et supprimant la vieillesse qu'il transforme en âge mûr.

Téléphone : PROVENCE 21-97

Ecole Normale de Culture Physique
Méthode nouvelle de
GYMNASTIQUE DES ORGANES
du Professeur DESBONNET
et du Docteur ROUHET

LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE de "LA CULTURE PHYSIQUE", 48, Faubourg Poissonnière - PARIS-Xe



48, Rue du Faubourg Poissonnière -- PARIS (10e)

Notice sur demande (Tél. : PROVENCE 21-97)

Gymnastique des organes (déposée)

Médecins consultants : **Docteur G. Rouhet**
Docteur A. Vintre
Docteur P. Chevillet

Spécimen des affiches posées sur les murs des grandes villes pour la propagation de la Culture Physique rationnelle.

La Gymnastique
des
Organes

Les exercices morphogéniques qui figurent dans cet ouvrage étant préventifs, ils s'adressent à tous. Quant aux exercices curatifs qui doivent s'adapter à des cas médicaux, ils ne figurent pas dans ce traité élémentaire, car ils ne sont donnés, d'accord avec le médecin traitant, que sous la surveillance du docteur ès culture physique et après examen physiologique minutieux de chaque sujet. Ces exercices, comme les médicaments, varient selon la maladie à traiter et tel mouvement qui serait bienfaisant pour un adulte serait nuisible pour un homme mûr et désastreux pour un vieillard, un sclérotique ou un cardiaque.

Traité élémentaire de Culture Physique médicale destiné :

1° *aux personnes qui désirent embrasser la carrière d'instructeur de Culture Physique;*

2° *à tous ceux qui veulent acquérir rapidement et sûrement une santé parfaite, un corps harmonieux, puis pratiquer tous les sports, sans danger, grâce au bon fonctionnement des organes internes, obtenu par la* « Gymnastique des Organes ».

(Méthode des Professeurs Desbonnet et Rouhet.)

Docteur P. CHEVILLET

Chevalier de la Légion d'Honneur
Médaille d'Honneur des Épidémies
Médecin à l'École Normale de Culture Physique du Docteur G. ROUHET de la F. M. P.

Professeur DESBONNET

Doctor of Médecine } New-York
Doctor of Science }
Conférencier en Sorbonne
Chevalier de la Légion d'Honneur
Grande Médaille d'Or du Ministère de l'Hygiène
Officier d'Académie

La Gymnastique des Organes

(Marque déposée)

1682 FIGURES DONT 51 EXERCICES MORPHOGÉNIQUES

Ta destinée est dans tes mains et c'est toi qui, en usant aujourd'hui, fais de demain ce qu'il sera. Bien-être matériel, richesse, civilisation, science, progrès moral, tout cela peut s'obtenir, mais tout cela doit se gagner, car tout cela est une récompense et toute récompense suppose un effort.

Frédéric PASSY.

« L'aigle est toujours seul, le dindon vit en troupeau », disait Marat. Un homme qui a du caractère s'entraîne seul, il n'a pas le désir de faire partie d'une équipe souvent incomplète au moment de l'entraînement. »

Lecteur, sache que tout le monde compte sur toi, mais toi ne compte sur personne.
Si tu veux être beau, fort et en bonne santé, n'oublie pas que ces qualités dépendent de toi seul.
Suis les conseils de cet ouvrage et tu seras vite un autre homme, physiquement et moralement.

Professeur DESBONNET.

Première Édition

1936

LIBRAIRIE ATHLÉTIQUE
de "LA CULTURE PHYSIQUE"
PARIS
48, Faubourg Poissonnière, 48
Téléphone : PROVENCE 21-97

PROFESSEUR DESBONNET,

Doctor of Medicine }
Docteur of Science } New-York

Médecin Gymnaste de l'Institut Royal de Gymnastique de Stockholm.
Chevalier de la Légion d'honneur,
Grande Médaille d'Or du Ministère de l'Hygiène,
Officier d'Académie,
Conférencier en Sorbonne,
Délégué au Congrès International d'Education Physique
à l'Exposition Universelle de 1900,
Chargé de mission pour l'étude de la Gymnastique Médicale à l'étranger.
Président d'honneur de la « Fédération Française de Culture Physique »,

D[r] PIERRE CHEVILLET,

de la Faculté de Médecine de Nancy,
Ancien externe des Hôpitaux,
Chevalier de la Légion d'honneur,
Médaille des Epidémies,
Ancien Médecin du 416[e] Régiment d'Infanterie
(Campagne de Syrie)
Médecin à l'Ecole Normale de Culture Physique du D[r] Rouhet

"La Gymnastique des Organes"

par le Professeur DESBONNET,
Fondateur de la Culture physique en Europe, en 1885,
et le D[r] Pierre CHEVILLET.
de la Faculté de Médecine de Paris.

Ouvrage destiné aux personnes qui désirent embrasser la carrière d'Instructeur de culture physique (méthode des Professeurs DESBONNET et ROUHET).

ECOLE NORMALE DE CULTURE PHYSIQUE DU D[r] GEORGES ROUHET

de la Faculté de Médecine de Paris.

LIBRAIRIE DE LA CULTURE PHYSIQUE

48, rue du Faubourg-Poissonnière, Paris (10[e]) — Téléphone : PROvence 21-97



Jules Coulon,
Inspecteur général de l'Education physique

A Monsieur Jules COULON,

Médaille d'Or de l'Education Physique.
Officier de la Légion d'honneur,
Inspecteur Général de l'Education Physique,

Mon Cher Inspecteur Général et Ami,

En vous dédiant ce livre, j'obéis à un sentiment de sincère amitié, mais je veux aussi apporter à l'Inspecteur Général de l'Education Physique mon tribut d'affectueuse admiration.

Les vicissitudes de la politique ont fait se succéder de nombreux ministres de l'Education Physique, tous ont eu à cœur de vous maintenir au poste de choix que vous occupez, rendant hommage à vos brillantes qualités professionnelles et aux résultats que l'on peut attendre de votre féconde activité. Aussi, l'œuvre que chacun des ministres avait mise au point, et qui aurait pu disparaître, a pu survivre grâce à vous et vous avez pu assurer à l'Education Physique une continuité de vue qui, sans vous, eût été bien aléatoire.

Plus de 20 années consacrées à la Culture Physique, à la gymnastique, aux sports, voilà où vous avez puisé l'expérience qui vous a donné une compétence exceptionnelle. Moniteur de la fameuse « Vichyssoise » et de la « Saint-Pourcénoise », puis moniteur général de la « Bourbonnaise », vous fondez ensuite l' « Union Sportive Vichyssoise », puis l' « Union Sportive Dompierroise », vous fûtes l'animateur ardent, convaincu, de ces sociétés. Capitaine d'équipe de rugby, lauréat de nombreux concours, où l'on acclamait en vous l'un des meilleurs représentants d'une éducation physique éclectique.

C'est pratiquement que vous avez connu les diverses méthodes d'Education Physique : culture physique individuelle, méthode militaire de Joinville, méthode naturelle du Lieutenant Hébert, méthode gymnastique d'Amoros, gymnastique rythmique d'Irène Popart, à tous vous avez prodigué de judicieux conseils et de précieux encouragements.

Toutes ces méthodes différentes ne sont qu'une forme de l'émulation pour un but commun : la régénération physique et morale de la race par la santé, la force et la beauté. C'est votre œuvre d'avoir su conserver l'unité du but proposé, d'y avoir consacré toute votre activité, tout votre savoir.

Formé au Cours Supérieur d'Education physique du regretté Demény, uniquement soucieux de votre devoir, vous avez toujours accueilli et soutenu l'effort d'où qu'il vienne, sans idée préconçue ou passion partisane.

Parmi les hautes personnalités officielles, vous fûtes l'un des premiers à encourager la « Fédération Française de Culture Physique » dont vous avez compris l'extrême importance. Vous saviez d'ores et déjà que les culturistes, avec leur exercices morphogéniques, venaient apporter leur contribution pour bâtir l'immense édifice de régénération physique et morale de la race qui sera l'œuvre d'hygiène la plus considérable du XX[e] siècle.

De tout cela, mon cher Inspecteur général et ami, je désirais porter témoignage et vous marquer mon infinie gratitude.

Puissiez-vous de longues années poursuivre votre œuvre, tenir longtemps encore le flambeau dont vous animez la flamme, ce sera un bienfait incomparable pour chacun de nous, pour tous, pour la France.

Edmond Desbonnet,
Créateur de la « Gymnastique des Organes ».

PRÉFACE

La tâche d'un préfacier est généralement double: elle consiste à faire, dans un bref raccourci, l'éloge de l'auteur et de l'œuvre qu'il présente au public.

Mais le public français, et même mondial, n'a guère besoin qu'on lui présente Edmond DESBONNET. *Dans son propre pays, pour être aussi célèbre et vénéré que Ling l'est dans le sien, il ne lui a manqué que d'être étranger.*

Car il faut tout de même qu'on le dise, parce que c'est juste et que c'est bienfaisant, le sillon qu'a creusé DESBONNET *dans l'œuvre de la rénovation de la culture physique en France et, par suite, de la régénération de notre race, est tout aussi profond que celui qu'a tracé l'illustre Suédois dans sa propre patrie.*

Et, je dirai plus, celui de DESBONNET *a cet avantage inappréciable, c'est qu'il s'adapte mieux à nos qualités raciales, ce qui en garantit la durée et la fécondité.*

DESBONNET *est le véritable créateur de la culture physique en France. Sa méthode a sur toutes les autres l'avantage de l'antériorité et de l'expérience. Elle constitue ce qu'il y a de meilleur dans toutes les autres.*

Ses contempteurs, soit par ignorance, soit par mauvaise foi, se complaisent à lui reprocher une préoccupation athlétique tendant à l'hypertrophie des volumes musculaires, ne visant qu'à une morphologie bosselée et antiphysiologique, c'est-à-dire à créer des muscles courts.

C'est très exactement le contraire de la vérité. Son idéal morphologique est le Gladiateur combattant du Musée du Louvre. Sa méthode tient en trois mots : SANTÉ, BEAUTÉ, FORCE. *Mais la préoccupation dominante de* DESBONNET, *c'est la santé, parce qu'il sait parfaitement que sans ce bien — le plus précieux de tous — il n'y a ni beauté ni force.*

Et ce n'est pas par le modelage extérieur de notre anatomie qu'il entend parvenir à la possession de ces trois entités inséparables, mais par une gymnastique appropriée qui vise beaucoup plus la culture des organes essentiels de l'être humain que le développement d'un biceps ou d'un grand couturier.

C'est pour l'affirmer, une bonne fois pour toutes, faire justice de toutes les légendes intéressées, qu'il publie aujourd'hui le résultat d'un demi-siècle de recherches, des observations patientes, condensées dans un titre qui dit excellemment ce qu'il veut dire:

LA GYMNASTIQUE DES ORGANES

DESBONNET *est effectivement le véritable créateur de la Chose et du Mot. Ce livre lui en garantit à jamais la priorité et l'honneur.*

Quiconque affirmera désormais que DESBONNET *ne vise qu'à la formation herculéenne pourra être renvoyé à cet ouvrage pour confusion.*

Il s'y entendra dire par l'auteur qu'une anatomie bien dessinée, avec organes internes (cœur, foie, poumons, reins, estomac, intestins), en mauvais état, c'est un coffret artistement ciselé avec de la camelote dedans, avec cette circonstance aggravante que le coffret peut durer, malgré son contenu misérable, alors que nulle beauté et nulle force physique ne résistent à des organes en mauvais état.

Cet ouvrage, présenté sous une forme originale, avec ce culte de la beauté antique qui caractérise toutes les productions livresques de DESBONNET *est le couronnement de toute une existence consacrée à la régénération physique de notre patrie et au bonheur individuel de ses citoyens par l'application d'une méthode rationnelle, pratique, à la portée de toutes les bourses.*

Le Dr CHEVILLET *y a apporté sa science médicale et sa compétence de l'idéal culturiste.*

DESBONNET *et lui ont droit, à ce titre, à la reconnaissance du pays.*

Quant à moi, en acceptant avec plaisir de présenter une œuvre de cette envergure, j'ai été évidemment inspiré par la foi communicative, et que je partage, que DESBONNET *porte en lui, mais aussi par l'amitié profonde qui nous unit depuis près de quarante années et dont je le prie de trouver ici le testimonial, la sincérité indéfectible et émue.*

Albert SURIER,

Rédacteur en Chef du Soldat *de* Demain
et de la Culture Physique,
Médaille d'or de l'Education physique,
Chevalier de la Légion d'honneur.

PENSÉES

1° Chaque matin, l'homme et la femme font la toilette de leur chevelure, de leur visage, de leur peau.

Chaque soir, l'homme et la femme doivent faire la toilette de leurs organes.

2° Auguste Comte écrivit cette phrase nouvelle à son époque : « Il n'existe pas de fonctions sans organes. » Toutes les découvertes des physiologistes ont confirmé cette opinion. Cultivons nos organes pour cultiver nos fonctions, dont le parfait accord donne la parfaite santé.

3° Il est impossible de cultiver un appareil anatomique avec sagesse sans développer les autres appareils.

4° Une génération de moins de 25 ans est une admirable pâte prête à lever, mais il lui faut un ferment. Ce ferment, ses éducateurs, seuls, peuvent le lui donner. Toutes les générations ont à peu près le même dynamisme. Toutes ne rencontrent pas les hommes ferments qui, sans contraindre la pensée, sans la couler dans un moule dogmatique, sans amoindrir le fier sentiment de liberté qu'a la jeunesse, révèlent à eux-mêmes les caractères et les tempéraments et créent des hommes nouveaux.

Celui qui s'entraîne seul, sans galerie pour l'applaudir, est un caractère.

Les professeurs de culture physique sont les hommes ferments qui révèlent aux culturistes leur caractère et leur tempérament en créant des hommes sains de corps et d'esprit.

5° J'aime passionnément à dire des vérités que d'autres n'osent pas dire et à remplir des devoirs que d'autres n'osent pas remplir.

(VOLTAIRE.)

Ouvrages du Professeur Desbonnet

CULTURE PHYSIQUE
HYGIÈNE PHYSIQUE ET MORALE

La Force physique. (*Epuisé.*) (8e *édition.*)
Comment on devient Athlète (9e édition).
Pour devenir belle... et le rester (2e édition).
Pour devenir fort... et le rester. (*Epuisé.*)
Un coup de tocsin avant le glas.
Huit minutes d'exercices physiques journaliers pour obtenir la santé.

BIOGRAPHIES ANECDOTIQUES
ATHLETISME ET SPORTS

Les Rois de la Force. (*Epuisé.*)
Les Rois de la Lutte. (*Epuisé.*)
Petits jeux athlétiques de société. (*Epuisé.*)

OUVRAGES EN COLLABORATION
AVEC LE Dr GEORGES ROUHET, DE LA F.M.P.
ET LE Dr CHEVILLET

L'art de créer le pur-sang humain. (*Epuisé.*)
L'art de prendre le bain turc chez soi.
Comment on obtient la Force physique et la Santé.

OUVRAGES EN COLLABORATION AVEC ALBERT SURIER

Comment on devient beau et fort. (20e édition.)
La force pour tous. (2e *édition.*) (*Epuisé.*)
La santé par dix minutes de culture physique chaque jour. (*Epuisé.*)
Forts par la culture physique. (2e édition.)
Manuel de culture physique militaire. (*Epuisé.*)

OUVRAGES EN COLLABORATION AVEC PIERRE MARIE, DUBOIS ET CLAUSE

Force et Santé pour tous. Le triomphe de la culture physique. Pour qu'arrive le règne de la santé.
Comment on devient champion de la force. (*Epuisé.*)
L'Art de devenir fort et bien portant. (*Epuisé.*)

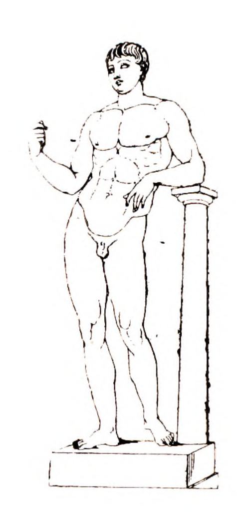
REVUES HEBDOMADAIRES, BI-MENSUELLES
ET MENSUELLES ILLUSTRÉES

L'Athlète en 1896
L'Education Physique
La Culture Physique
La Santé par les Sports
La Boxe et les Boxeurs

} Fondateur

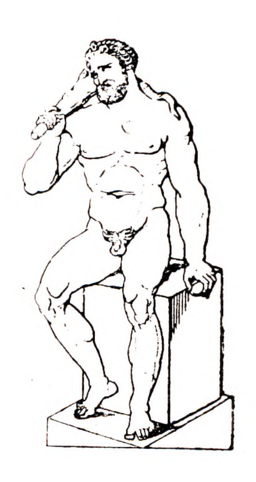
Rédacteur au journal *l'Auto* dès sa fondation en 1900.





CHAPITRE PREMIER

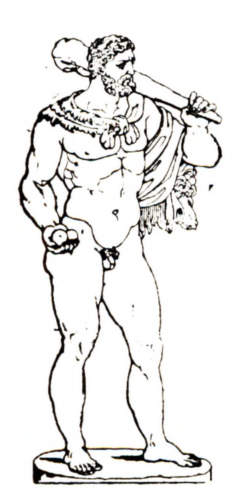
L'ANATOMIE CULTURISTE

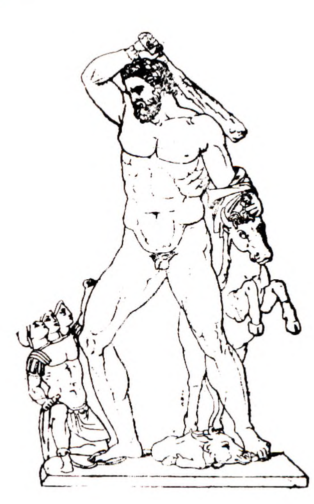



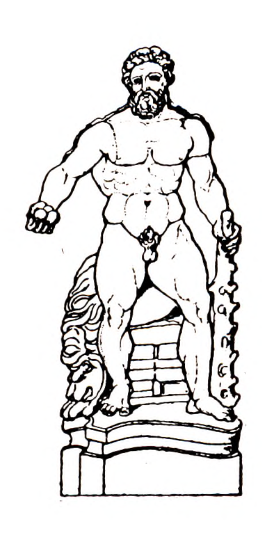
La guerre de 1914 a conduit un grand nombre de civils militarisés auprès de certains chefs militaires plus ou moins élevés dans la hiérarchie, mais tous formés à la même école : celle des réalités, celle du mépris des mots plus ou ou moins vagues devant la constatation nette des faits. Une telle mentalité militaire doit devenir civile, et je l'applique dans l'énoncé de l'observation suivante: le sauvage n'a pas, pour le soigner, nos savants professeurs de médecine, ni nos pharmaciens expert-chimistes, docteurs ès sciences, etc., et se porte aussi bien que nous. C'est même chez les sauvages que le lieutenant de vaisseau Hébert a conçu le type parfait de son homme idéal.

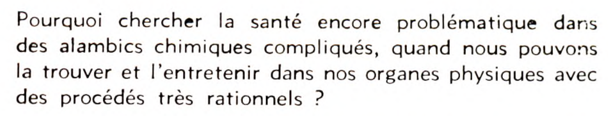
Il faut reconnaître un autre fait aussi net: nous sommes beaucoup plus savants en diagnostic médical, en pharmacopée que les anciens, et les anciens vivaient aussi vieux que nous; ils étaient aussi robustes, aussi actifs, plus résistants aux fatigues.

Je ne méprise en aucune façon nos savantes découvertes qui élèvent notre intellectualité, mais je dois avouer que les savants s'égarent parfois dans des nuages scientifiques trop élevés pour être suivis par le bon Jacques Bonhomme, le bon Monsieur Tout-le-Monde.







Pourquoi chercher la santé encore problématique dans des alambics chimiques compliqués, quand nous pouvons la trouver et l'entretenir dans nos organes physiques avec des procédés très rationnels ?

Notre santé est fonction de notre équilibre physiologique ; quel est le moyen physique propre à l'entretien de cet équilibre?

Le moyen est l'emploi de la musculature que la nature nous a donnée non seulement pour la vie extérieure avec nos semblables, mais aussi pour notre vie intérieure, pour l'entretien de nos fonctions organiques et leurs meilleures relations entre elles.

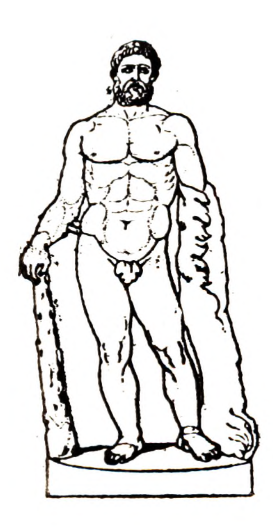


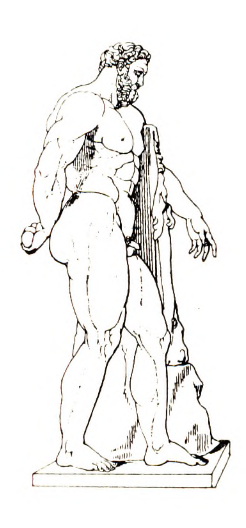
Le maintien d'une parfaite santé, c'est-à-dire d'un parfait équilibre physiologique est fonction du maintien journalier d'une parfaite anatomie organique, base de l'excellente physiologie.

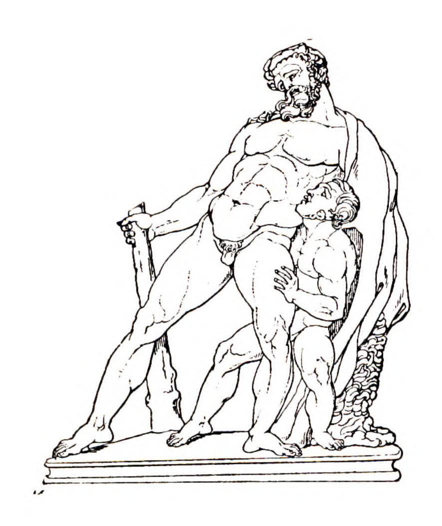
L'homme et la femme font travailler les muscles de leurs bras et de leurs jambes dans les occupations quotidiennes de la vie et méconnaissent leur musculature thoraco-abdominale, comme si cette dernière était indépendante de leur volonté ou étrangère à leur santé.

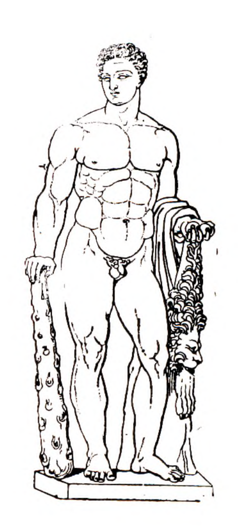
La vie d'un organisme se manifeste par le mouvement continuel durant un temps plus ou moins long. Le but de la physiologie est la connaissance des lois qui régissent cette activité intime dans chaque organisme. Ces lois étant connues, il est nécessaire de leur obéir. Tout exercice doit être pratiqué dans un but physiolo-

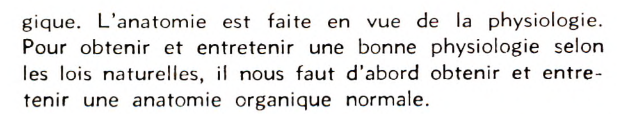




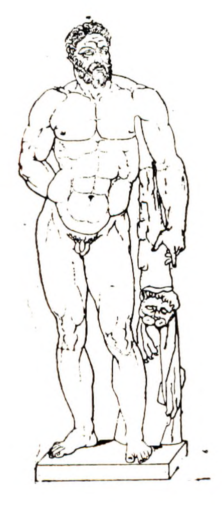








gique. L'anatomie est faite en vue de la physiologie. Pour obtenir et entretenir une bonne physiologie selon les lois naturelles, il nous faut d'abord obtenir et entretenir une anatomie organique normale.



La grande loi physiologique est la suivante: quand un organisme accomplit convenablement sa fonction, il ne tombe pas malade. L'hypofonctionnement, et, par suite, la maladie, résultent de l'insuffisance cellulaire.

La physiologie n'étant qu'une résultante de l'anatomie, quels procédés employer pour jouir d'une anatomie parfaite, base de fonctions intégrales ?

Il faut d'abord (c'est une nécessité inéluctable) développer l'ensemble organique selon le plan harmonieux de la nature. Un organe ne pourra être bien développé que grâce au développement simultané des autres organes. Tous les organes étant physiologiquement solidaires, il est impossible d'en développer un à l'optimum sans développer les autres au même optimum, si l'on veut respecter l'harmonie physiologique, c'est-à-dire la santé.

L'étude des lois de la formation de cet ensemble anatomique harmonieux est le but de ce travail.

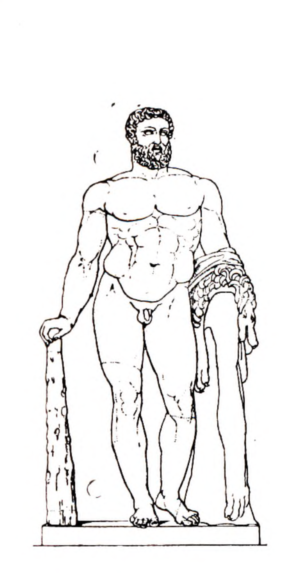


PAR QUELLE TEMPERATURE DOIT-ON TRAVAILLER ?

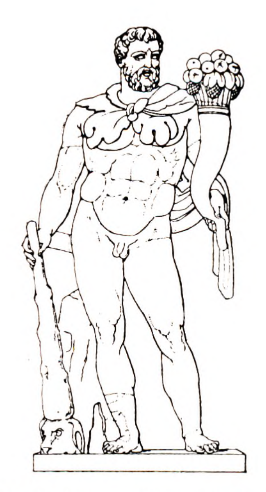
Température tiède, ni trop chaude, ni trop froide. Le froid irrite; le chaud amollit. La température tiède est la meilleure pour la stimulation des organes.

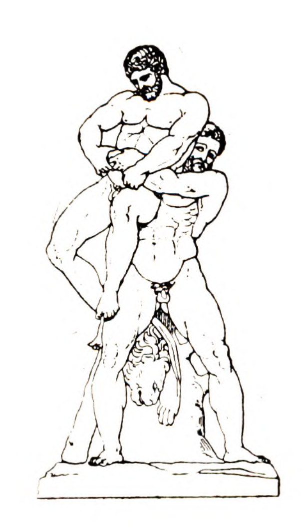






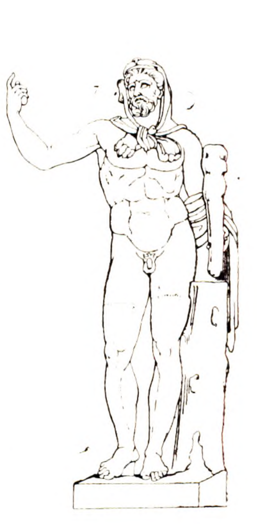






COMMENT DOIT-ON TRAVAILLER ?





La culture physique doit être individuelle, particulière à l'individu, et non générale, car elle doit s'adapter à chaque cas particulier.

Elle gagne 50 % à être exécutée le corps nu, revêtu d'un léger sleep et devant un miroir pour corriger les mauvaises attitudes, les positions défectueuses, se rendre compte des muscles mis en mouvement et assister pour ainsi dire à leur développement qui est très rapide.

Chaque séance permet de constater des résultats appréciables et encourageants. Le muscle se dessine mieux sous la peau qui s'amincit, la graisse disparaît, les insertions sont plus apparentes, car les tendons se fortifient, les veines se gonflent et embellissent les membres supérieurs et inférieurs.

Bref, les résultats sont si rapides et si encourageants que le goût des belles formes prend une place prépondérante dans les heures d'inaction et, au lieu de gâcher stupidement les moments de liberté, on les utilise pour le plus grand profit du corps et de l'esprit.

Un jeune homme qui a la passion de la santé, de la beauté et des muscles en belle saillie est un client arraché au cabaret, aux jeux de hasard et aux mauvaises fréquentations.



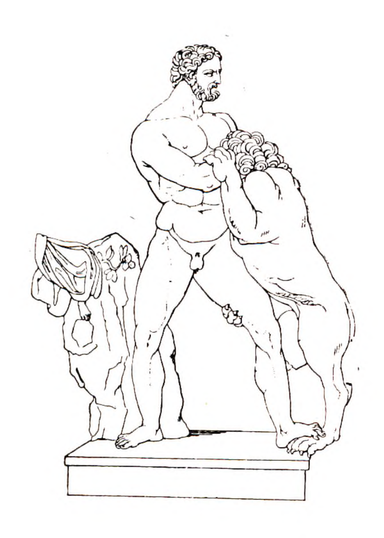
A QUELLE EPOQUE DE LA VIE DOIT-ON SE CULTIVER ?

La culture physique, n'exigeant aucun effort démesuré, est indépendante de l'âge, c'est-à-dire de la sclérose artérielle, puisque, du reste, elle recule cette sclérose, c'est-à-dire la vieillesse. Elle peut être pratiquée à toute époque de la vie.








CHAPITRE II

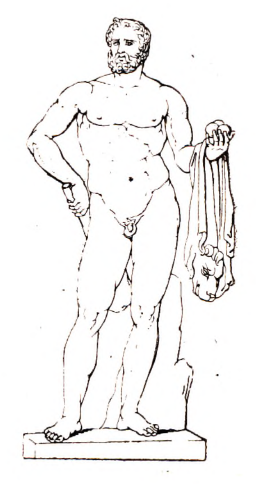
L'ANATOMIE TOPOGRAPHIQUE CULTURISTE

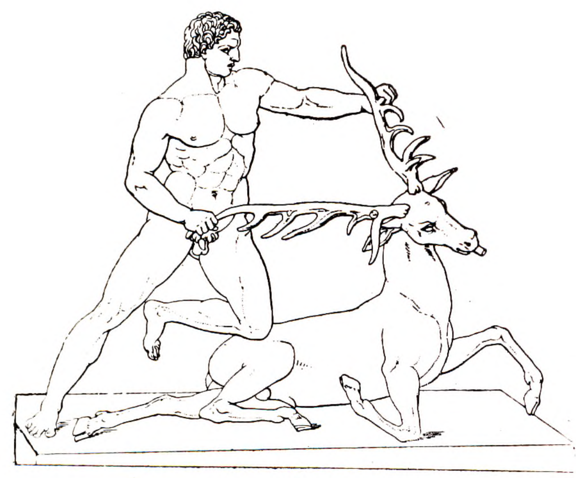
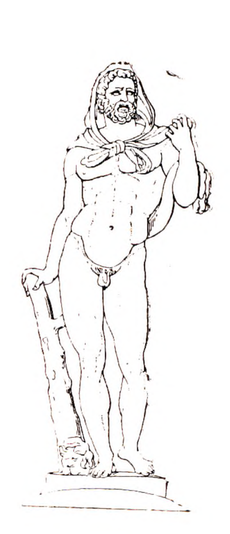


Le philosophe positiviste Auguste Comte a écrit cette phrase exacte, mais audacieuse à son époque: **Il n'existe pas de fonction, sans organe.** La perfection physiologique, c'est-à-dire fonctionnelle, dépend donc de la perfection organique. Pour bien se porter, l'homme doit obtenir la perfection anatomique de ses appareils physiologiques. Le temps doit passer où la santé est considérée comme une chance naturelle et la maladie une malchance inévitable. L'homme qui entretient sa perfection organique est un être très bien portant, car il jouit de la perfection physiologique.

Les organes sont constitués d'une matière physique en apparence immuable et d'une matière physique mobile, sang, lymphe, sécrétions, excrétions, qui entretiennent le chimisme vital. En massant par des exercices la matière physique immobile, on agit sur la matière physique mobile. L'action peut être bonne ou mauvaise selon les conditions favorables ou non dans lesquelles sont pratiqués les massages organiques par les muscles.

La connaissance de ces principes est le but de cette étude faite pour entretenir l'accord entre le travail anatomique et le travail physiologique.

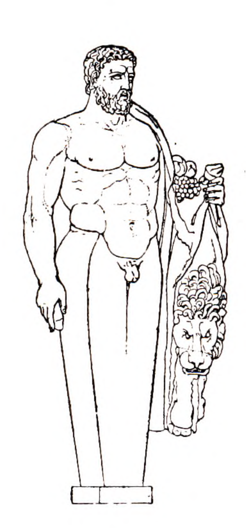
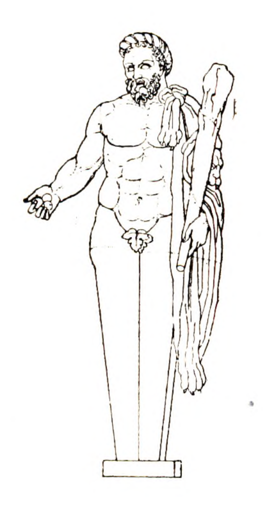






Le premier principe est l'écart de la spécialité, sœur de la compétition dangereuse. La spécialité est limitée à quelques exercices insuffisants pour développer et entretenir tous les organes, surtout dans leurs rapports. L'unique exercice idéal, permettant la culture simultanée de chaque appareil et le respect des rapports anatomo-physiologiques entre chaque organe, n'est pas trouvé. Il faut combiner une suite d'exercices soit actifs, soit passifs pour exercer et développer l'entière musculature organique.

Les nombreuses méthodes antérieures furent conçues pour le développement de la musculature extérieure, mais non spécialement pour le développement des organes, la force des appareils physiologiques, le rendement vital.

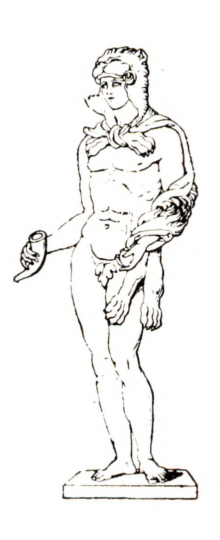
La particularité de ce travail apparaît.

Or, si les membres supérieurs et inférieurs possèdent une musculature dite de relation avec le monde extérieur, le cou, le tronc, possèdent une musculature, dont dépendent les organes et qui doit être entretenue pour la santé physiologique.

Et si je peux employer le mot force, je ne lui donne pas le sens de force musculaire pure, tel que chacun le comprend, mais le sens de force organique, force vitale entretenue par le travail musculo-organique.

Les traités de médecine étudient certaines maladies appelées atrophies musculaires progressives. Je fais men-











tion de ces myopathies pour rappeler que le mauvais muscle de relation entraîne la mauvaise santé.

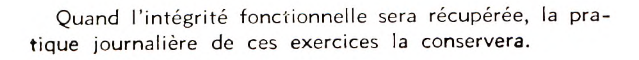
Que celui qui jouit de son intégrité musculaire externe la conserve pour jouir de l'intégrité physiologique !

Quels procédés faut-il employer pour la conserver?





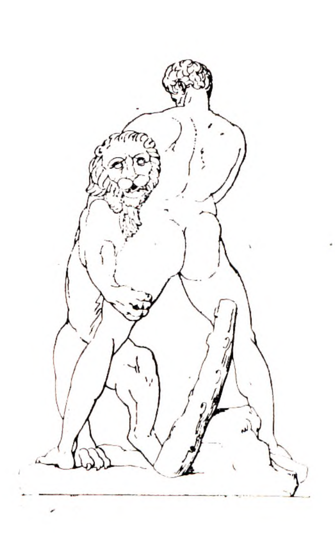
Avant d'aborder la réponse à cette question, nous sommes obligés de poser une autre question malheureusement plus nécessaire et plus intéressante: quel procédé faut-il employer pour la récupérer, car la grande majorité des êtres humains est loin de cette perfection anatomo-physiologique et les nécessités de la vie contemporaine l'en écartent ? L'humanité a perdu sa santé organique primitive. Au siècle où elle fait tant de progrès, il serait ridicule qu'elle s'affaiblisse et sombre peu à peu. Elle est victime de ces progrès qui affaiblissent ses organes abandonnés à eux-mêmes, puisqu'elle ne les surveille plus, organes altérés moins par le manque d'hygiène raffiné de nos cités que par l'inaction, l'abandon des efforts imposés par la nature, mais élucidés par les savants civilisés. Elle ne peut pas abandonner ces progrès matériels, mais elle doit réagir contre leur mauvaise influence; et les moyens de réaction sont constitués par les exercices raisonnés de la culture organique.



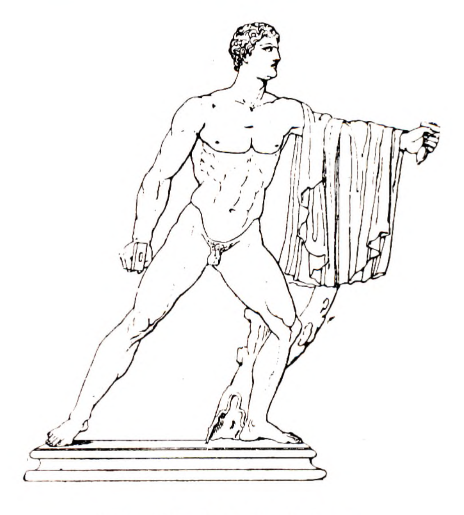
Quand l'intégrité fonctionnelle sera récupérée, la pratique journalière de ces exercices la conservera.

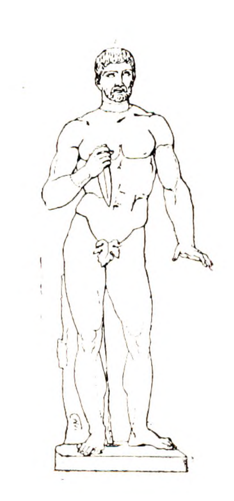








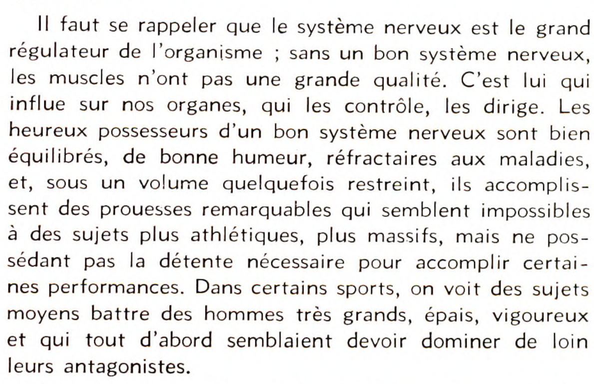




REMARQUE GENERALE

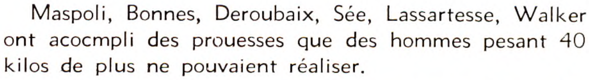
J'ai basé ce travail sur les rapports anatomiques des organes. J'ai naturellement vérifié tous ces rapports sur les traités classiques d'anatomie.

J'ai insisté sur le système nerveux, car j'écris pour des citadins.



Il faut se rappeler que le système nerveux est le grand régulateur de l'organisme ; sans un bon système nerveux, les muscles n'ont pas une grande qualité. C'est lui qui influe sur nos organes, qui les contrôle, les dirige. Les heureux possesseurs d'un bon système nerveux sont bien équilibrés, de bonne humeur, réfractaires aux maladies, et, sous un volume quelquefois restreint, ils accomplissent des prouesses remarquables qui semblent impossibles à des sujets plus athlétiques, plus massifs, mais ne possédant pas la détente nécessaire pour accomplir certaines performances. Dans certains sports, on voit des sujets moyens battre des hommes très grands, épais, vigoureux et qui tout d'abord semblaient devoir dominer de loin leurs antagonistes.



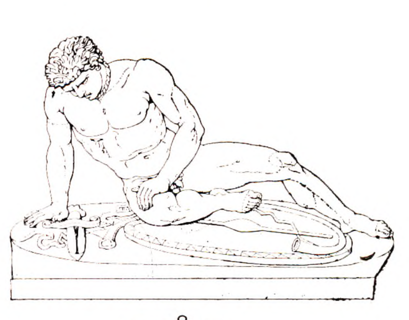


Maspoli, Bonnes, Deroubaix, Sée, Lassartesse, Walker ont acocmpli des prouesses que des hommes pesant 40 kilos de plus ne pouvaient réaliser.

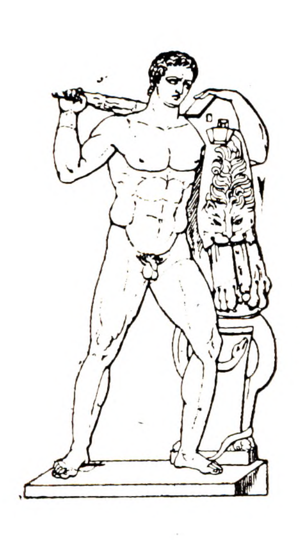
Le système nerveux est un régulateur merveilleux des organes, son équilibre détermine la valeur de la musculature et la vitalité du sujet.

J'ai proposé les exercices les plus simples et les plus sobres possibles de façon à ne pas paraître avoir fait un travail compliqué et copié sur tant d'autres méthodes, de façon surtout à publier une conception logique et scientifique.

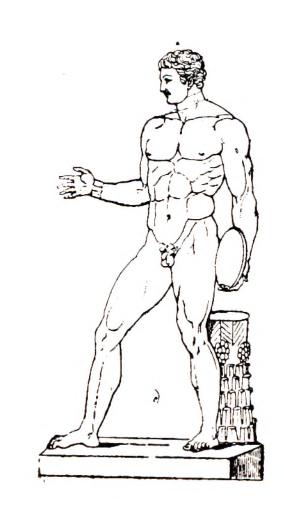








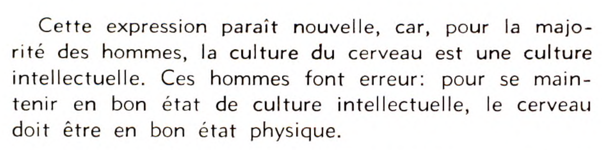




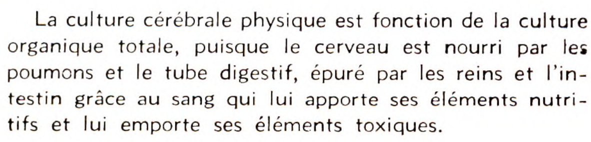
CHAPITRE III

CULTURE PHYSIQUE DU CERVEAU ET DE LA MOELLE





Cette expression paraît nouvelle, car, pour la majorité des hommes, la culture du cerveau est une culture intellectuelle. Ces hommes font erreur: pour se maintenir en bon état de culture intellectuelle, le cerveau doit être en bon état physique.



La culture cérébrale physique est fonction de la culture organique totale, puisque le cerveau est nourri par les poumons et le tube digestif, épuré par les reins et l'intestin grâce au sang qui lui apporte ses éléments nutritifs et lui emporte ses éléments toxiques.

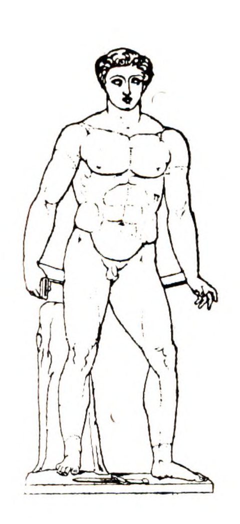


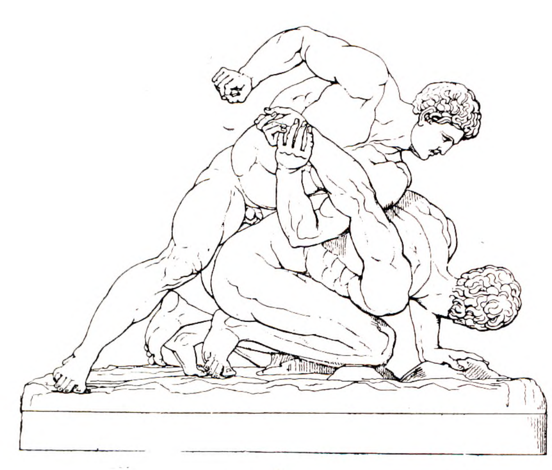
La culture du cerveau doit être:

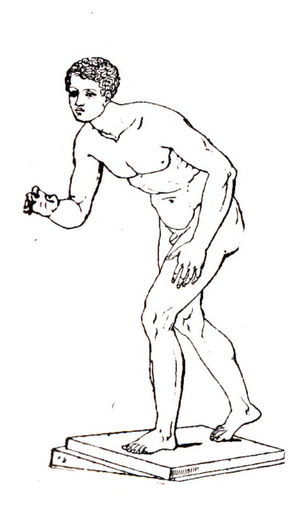
1° une culture organique totale afin de préparer en quelque sorte le terrain cérébral;

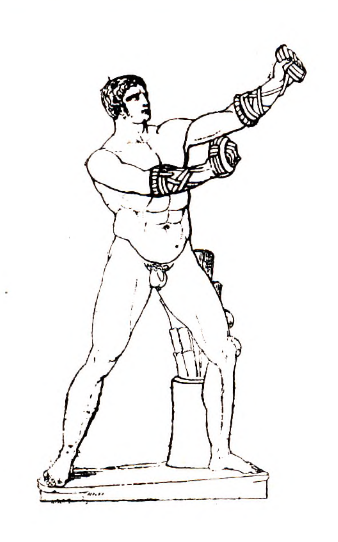
2° une culture cérébrale, basée sur l'attention. Or le pouvoir d'attention est mi-intellectuel, mi-physique.

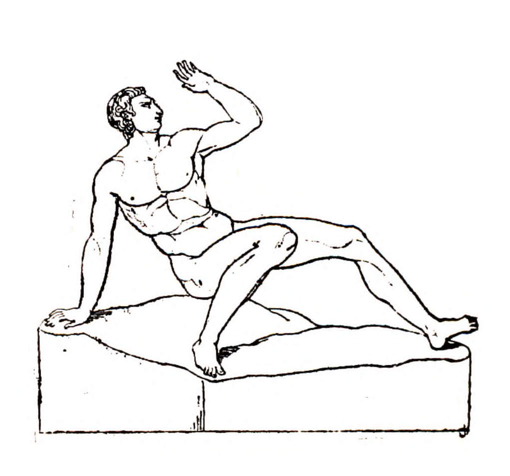
Si l'individu ne jouit pas d'une certaine musculature pour dominer ses nerfs et, en quelque sorte, son cerveau, il ne pourra développer en lui la force d'attention, nécessaire à tout travail intellectuel.



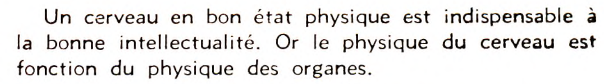






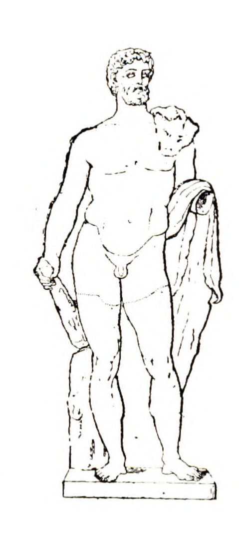






Un cerveau en bon état physique est indispensable à la bonne intellectualité. Or le physique du cerveau est fonction du physique des organes.

Le fait de pratiquer des exercices physiques journaliers devant la glace à certaines heures déterminées et avec attention constitue déjà une culture intellectuelle par la volonté mise en œuvre, par la réflexion logique demandée. Là est la deuxième base de la culture intellectuelle, car ce pouvoir d'attention, acquis presque à l'insu du travailleur, lui servira dans les occupations générales de sa vie.



Il faut acquérir la force d'attention non pas en voulant directement l'acquérir, car on acquiert simplement une grande lassitude, mais en portant toute son attention sur chaque exercice concret, visible, c'est-à-dire l'exercice exécuté devant la glace.

Il faut envoyer au cerveau un sang très nutritif et très pur.

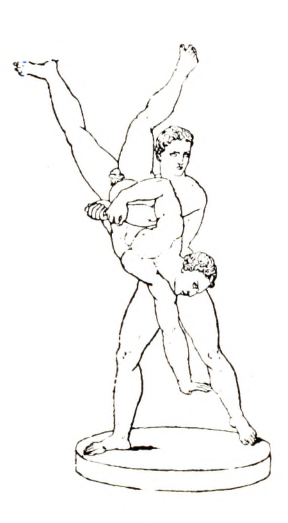
Il faut supprimer le tabac qui intoxique les cellules nerveuses et devient un nécessité tyrannique.

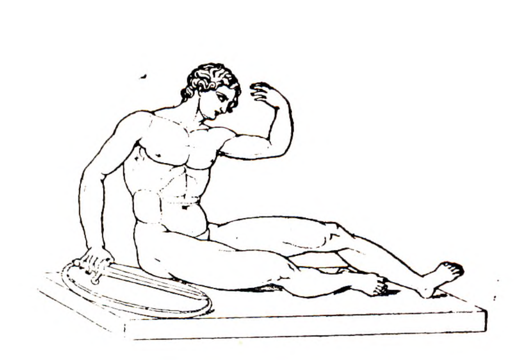
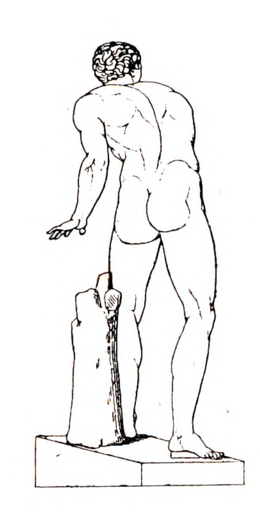
La culture organique du cerveau est entretenue par la circulation, c'est-à-dire la quantité et la qualité du sang. Les éducateurs, parlant de la gymnastique cérébrale, ne songent qu'au travail intellectuel. Ils devraient s'intéresser à la culture du cerveau physique. Cette culture ne peut être effectuée que par la circulation du sang, nutritif, épurateur.

Attention à une erreur commise par les éducateurs:

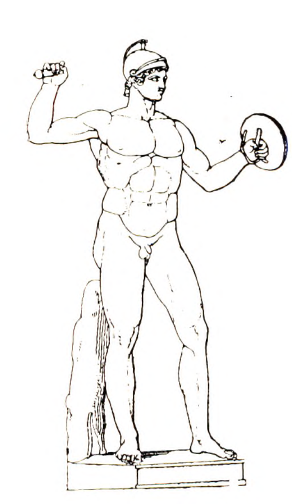
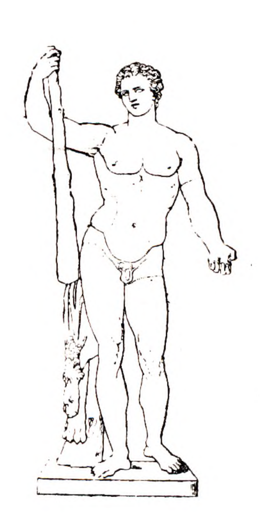






ces derniers laissent à l'enfant la liberté de se détendre à volonté dans la cour de récréation pour reposer son cerveau. L'enfant est parfois très fatigué cérébralement, quand il rentre à l'étude, car il fait des efforts nerveux parfois intenses durant la récréation (efforts de discussion avec des camarades, efforts spontanés physiques supérieurs à sa force organique).

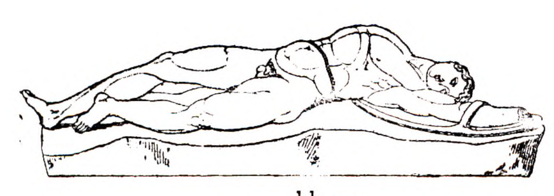



La culture du cerveau est fonction de la culture intestinale, car une relation très intime existe entre ces deux appareils; elle est aussi tributaire de la culture des reins, car une insuffisance rénale provoque l'urémie qui prend souvent des formes cérébrales.

L'entretien du cerveau est aussi fonction de la culture des capsules surrénales, dont la sécrétion interne, adrénaline, est si importante à l'énergie de la pensée.

C'est par la circulation que l'éducateur peut atteindre le cerveau enfermé dans la boîte crânienne. Grâce à cette circulation, la culture physique du cerveau n'est pas un mythe. Les éducateurs intellectuels des enfants devraient s'intéresser à cette culture physique cérébrale, au lieu de punir l'enfant paresseux.

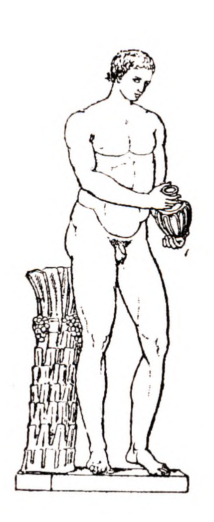
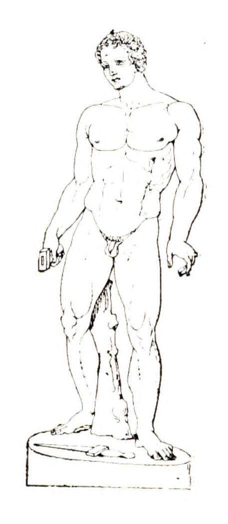
L'instrument d'exercice physique du cerveau, instrument apte à la culture intellectuelle, est le sang, c'est-à-dire sa circulation et sa qualité. Or la culture du sang ne peut être assurée que par celle des organes. Le mouvement circulatoire dans les organes est fonction du mouvement musculaire. L'exercice physique est donc le moyen rationnel de culture du cerveau organe, dont la pureté entraîne la saine intellectualité.



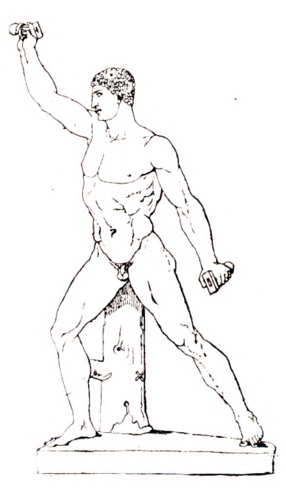



Les cellules cérébrales vivantes, pensantes ont besoin d'être nourries, épurées. Seul le sang apporte leurs éléments de vie aux neurones, bases physiques ou instruments de la pensée. La culture physique du cerveau est indirecte, elle est secondaire à celle des organes qui nourrissent et épurent le cerveau par l'intermédiaire de la circulation sanguine. Toute la vie cérébrale est fonction de l'intégrité organique. La vie intellectuelle est troublée, quand l'estomac et l'intestin sont troublés, quand les reins n'excrètent plus l'urée, quand les sécrétions internes sont exagérées ou insuffisantes.

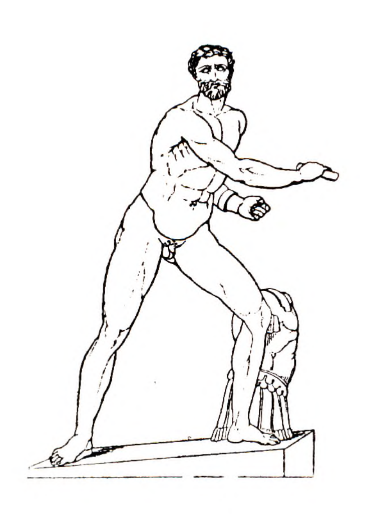
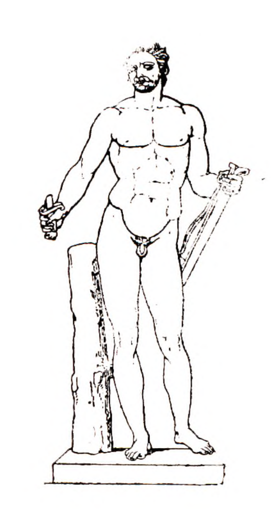



Il existe deux gymnastiques cérébrales: la gymnastique intellectuelle et la gymnastique physique. La gymnastique intellectuelle ne peut être pratiquée avec fruit que si la gymnastique physique maintient le cerveau en bon état. Or cette gymnastique physico-cérébrale doit être une gymnastique organique, puisque ce sont les organes qui entretiennent la vie du cerveau.

Les punitions données par des maîtres à un enfant qui ne peut travailler sont parfois un martyre physique ajouté au martyre moral du petit être se sentant infériorisé. La véritable et utile action doit être l'exercice des organes pour stimuler l'encéphale. Le cerveau pensant est semblable à l'instrument harmonieux de musique; il doit être physiquement très bon, pour que la pensée émise soit très juste; il doit être organiquement très sain, pour que le raisonnement soit très sain. Les différents lobes et lobules doivent être harmonieusement reliés par tous les cylindres-axes et le torrent circulatoire, pour que la coordination des idées soit très harmonieuse et très riche.



La culture physique du cerveau, c'est-à-dire la culture de tous les organes nourriciers, épurateurs, équilibristes de la fonction cérébrale, doit être pratiquée, pour que la culture intellectuelle et sentimentale soit parfaite. Ah ! la grosse erreur de nos anciens éducateurs qui disaient: « Il suffit de vouloir ! » La risposte à leur phrase est la suivante: « Il suffit de pouvoir vouloir ». Et pour pouvoir vouloir, un instrument physique est nécessaire: « L'instrument organique en bon état. » Cet instrument organique est entretenu en bon état physiologique par une circulation pure, fruit du bon fonctionnement de l'ensemble organique.




Il n'existe pas d'exercices physiques directs du cerveau. Enfermé dans la boîte crânienne, cet organe ne peut être directement atteint, mais sa vie dépend de trois éléments:

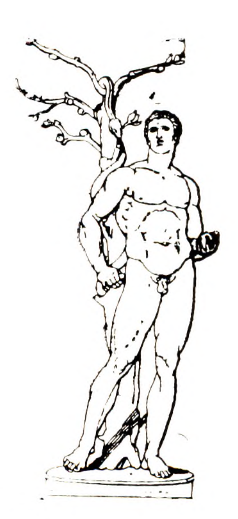
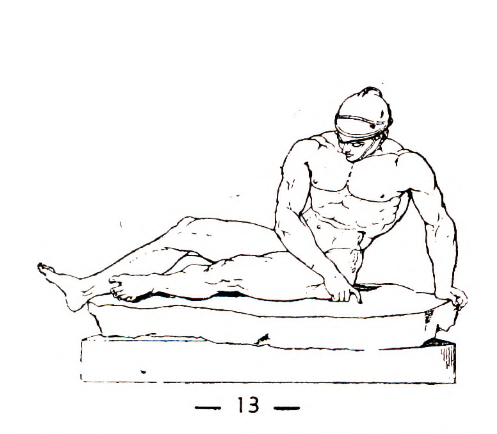
la quantité du sang,
la qualité du sang,
la régularité du sang.

La quantité du sang dépend d'une ingestion suffisante et non exagérée de boisson.

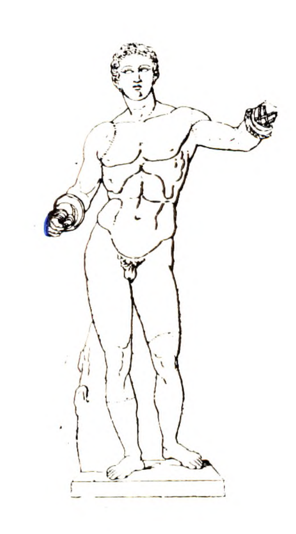
La qualité du sang dépend des appareils respiratoires, digestifs, éliminateurs.

La régularité du sang dépend de la force cardiaque, de la vaso-motricité et des mouvements exécutés.

La culture directe du cerveau et de la moelle ne suffit pas à l'entretien de ces organes, car si l'estomac, l'intestin, les capsules surrénales, les reins ne fonctionnent pas normalement, l'encéphale et le tube médullaire ont une physiologie déficiente.



CHAPITRE IV

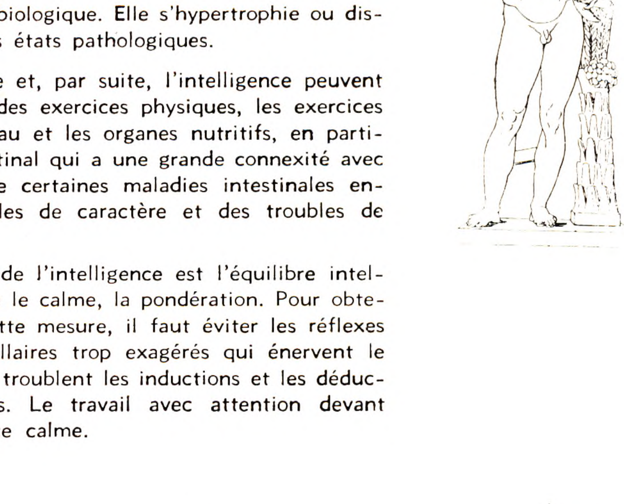
CULTURE INTELLECTUELLE



J'expose une conception très personnelle que je crois exacte. L'intelligence repose en grande partie sur la mémoire qui donne, au moment voulu, les matériaux de raisonnement. Le manque de mémoire pour l'homme, qui ne peut raisonner juste, est un peu analogue au manque de matériaux pour un architecte qui ne peut édifier un monument.

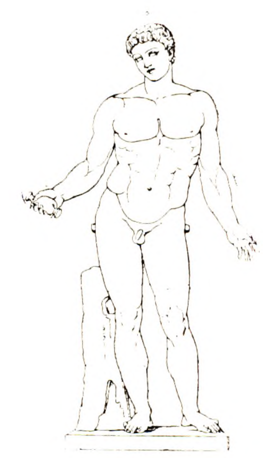
La mémoire est biologique. Elle s'hypertrophie ou disparaît dans certains états pathologiques.

Donc la mémoire et, par suite, l'intelligence peuvent être cultivées par des exercices physiques, les exercices stimulants le cerveau et les organes nutritifs, en particulier le tube intestinal qui a une grande connexité avec le cerveau, puisque certaines maladies intestinales entraînent des troubles de caractère et des troubles de mémoire.



Une autre base de l'intelligence est l'équilibre intellectuel, c'est-à-dire le calme, la pondération. Pour obtenir et conserver cette mesure, il faut éviter les réflexes cérébraux et médullaires trop exagérés qui énervent le cerveau pensant et troublent les inductions et les déductions intellectuelles. Le travail avec attention devant une glace donne ce calme.





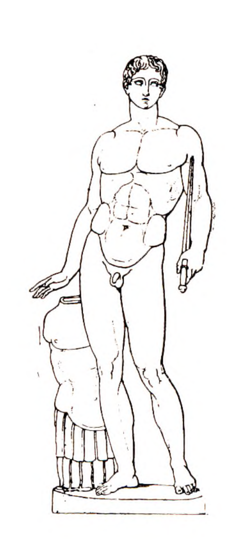






CULTURE SENTIMENTALE



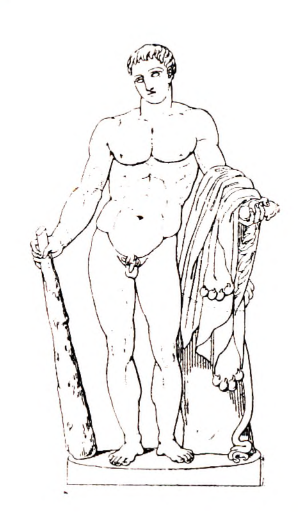


Nos sentiments provoquent nos attitudes et nos gestes, mais les attitudes provoquent aussi nos sentiments; si nous sommes assez forts pour dominer nos attitudes physiques, nous pouvons dominer nos sentiments. Or, pour être maître de lui-même, il faut à l'homme un cerveau qui sache commander et des muscles qui sachent obéir. Pour assouplir nos muscles aux ordres du cerveau, entraînons-les chaque jour par quelques exercices voulus et raisonnés. Ainsi nous aurons la force de nous éviter non seulement des gestes inconsidérés et parfois regrettables à des moments difficiles de la vie, mais nous conserverons notre force vitale sans la gaspiller follement. Nous dominerons nos impulsions.

Un certain nombre d'êtres vivants dans la société trépidante des affaires, considérant leur destinée réelle différente de celle rêvée, deviennent des énervés cérébraux. Ils dépensent follement leurs forces nerveuses dans des colères, des tétanisations épuisantes. Les médicaments absorbés les abattent; puis leur énervement recommence sous l'impulsion de nouvelles pensées mauvaises. Parfois une réaction active est très dangereuse pour son auteur, car elle lui fait commettre des actions plus ou moins regrettables au point de vue social. Ces énervés éprouvent le besoin impérieux d'accomplir tel ou tel acte. Cet acte est souvent mauvais dans ses conséquences; ou du moins, s'il paraît raisonnable à l'individu, il ne le paraît pas à la Société qui ne le comprend pas, n'en admet pas les raisons intimes. Or, pour éviter des gestes inconsidérés, par-



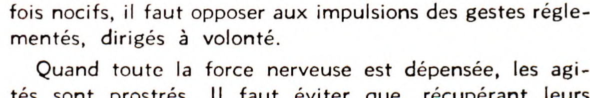












fois nocifs, il faut opposer aux impulsions des gestes réglementés, dirigés à volonté.

Quand toute la force nerveuse est dépensée, les agités sont prostrés. Il faut éviter que, récupérant leurs forces, ils ne les emploient en mauvais usage, ne les dépensent en gestes regrettables.



Or les exercices du cerveau sont:

1° Les exercices organiques généraux, puisque les organes nourrissent et épurent le cerveau.

2° Les exercices d'attention sur les mouvements faits devant la glace et qui constituent un travail cérébral pur très heureux pour le développement des facultés intellectuelles.

J'insiste encore sur cette vérité:

Le cerveau est entretenu par tous les organes; si la respiration, la circulation, la digestion, les glandes endocrines, l'épuration sont bonnes, le cerveau sera en bon état de parfait rendement.

La culture du cerveau ne doit pas être seulement intellectuelle, elle doit être aussi physique, car l'intellectualité saine ne peut exister qu'avec un physique sain.

Tous les organes concourent à la vigueur cérébrale. Donc la culture physique générale, culture organique, est la meilleure culture cérébrale. L'homme doit cultiver son cerveau par l'exercice de ses organes qui entretiennent sa vie.

Deux sortes d'exercices de culture physique cérébrale:















1° Tous les exercices organiques, puisque le cerveau vit de tous les organes;

2° Des exercices d'attention sur les mouvements exécutés, afin de développer le pouvoir de concentration sur les actes.



Pour reposer le cerveau intellectuel, une fatigue musculaire modérée est nécessaire.

Si cette fatigue est trop forte, le cerveau s'intoxique et ne peut plus travailler.

L'action musculaire doit être telle, qu'elle équilibre les forces nerveuses et les forces organiques.

D'autre part, profitons, dans la culture physico-intellectuelle du cerveau, des expériences faites par la pathologie et observons toujours la loi physiologique suivante:

Il faut un tube digestif en très bon état pour jouir d'un cerveau bien équilibré.

La méthode DESBONNET « gymnastique des organes » s'intéressant beaucoup aux muscles abdominaux, grands droits, transverses et obliques, est une méthode de développement cérébral. Elle fait du cerveau-organe un terrain de culture remarquable pour toute l'intellectualité, car une intelligence forte et saine est, par l'intermédiaire du caractère et de la mémoire, faculté aussi biologique qu'intellectuelle, la conséquence d'une bonne santé organique et sûrtout abdominale.

LE CERVEAU SE CONTINUE PAR LA MOELLE

Le cerveau commande la moelle; mais il est souvent commandé par elle. Les agents de cette tyrannie mé-

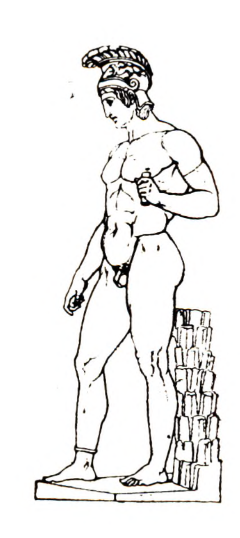












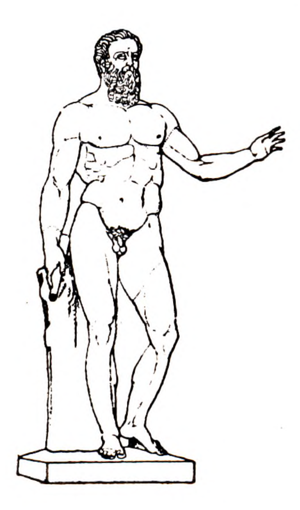
dulaire sont des réflexes. La moelle se trouve dans des conditions analogues à celles du cerveau; elle est incluse dans un tube osseux, mais non rigide comme la boîte crânienne; elle peut donc jouir d'une culture directe. Les mouvements du tronc la massent. Bien activée, elle envoie un influx vital optimum dans les organes et la musculature. Les organes acquièrent donc une excellente vitalité grâce à laquelle la moelle est bien entretenue. Si l'homme ne peut agir directement sur la boîte osseuse qui contient son cerveau, il peut exercer une action énergique sur le tube osseux, la colonne vertébrale, dans laquelle est logée la moelle.



Exercices favorisant le maintien de la colonne vertébrale.

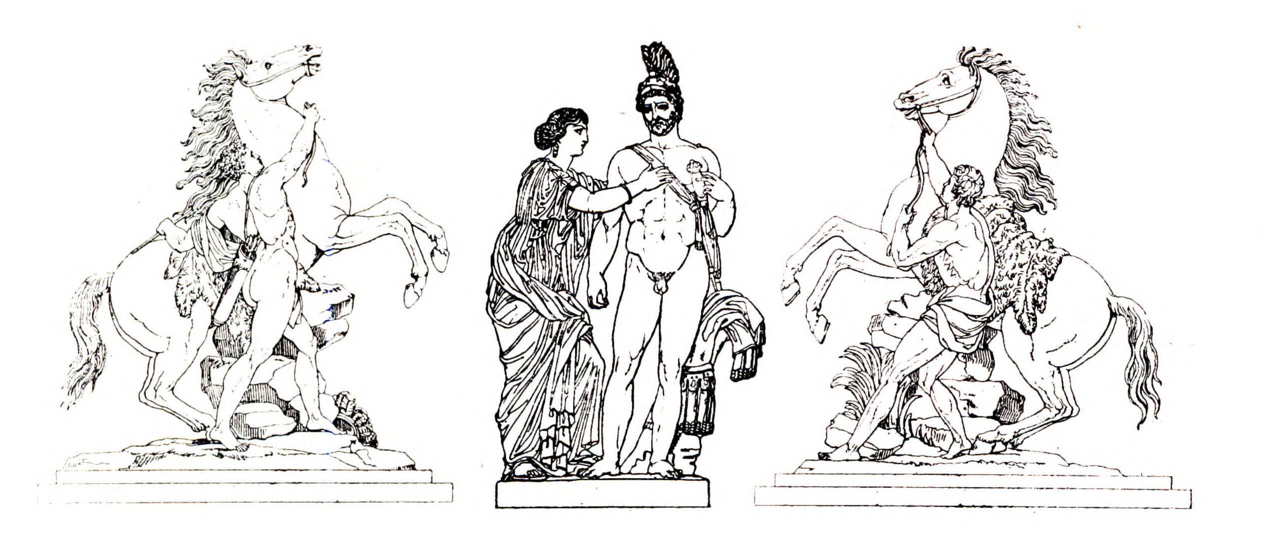
Les vertèbres sont placées les unes sur les autres. Entre elles sont des méninsques qui permettent les mouvements de flexion, d'extension de la colonne vertébrale sans frottement direct d'os sur os. Au cours des occupations quotidiennes certaines vertèbres tendent à se luxer légèrement. Le contenu du canal rachidien, la moelle, risque en souffrir quelque compression, qui, si légère soit-elle, altère un peu la vitalité médullaire. Il est bon de remettre en place ces sub-luxations.

Le sujet, étant à cheval sur une poutre, serre cette poutre entre ses adducteurs, immobilise son bassin, étend transversalement ses deux bras. Un opérateur se place derrière lui et, saisissant les bras, tourne assez fortement et vivement la colonne vertébrale à droite et à gauche. Un bruit de glissement se fait entendre. Un

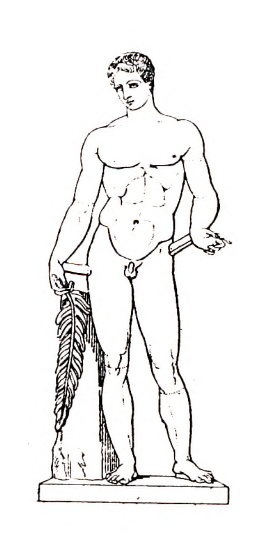






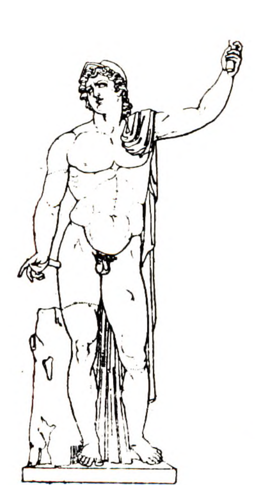


tel exercice passif redresse les vertèbres sub-luxées et les replace en bonne position pour le mieux de la moelle logée dans le canal limité par les corps vertébraux et les lamelles vertébrales.

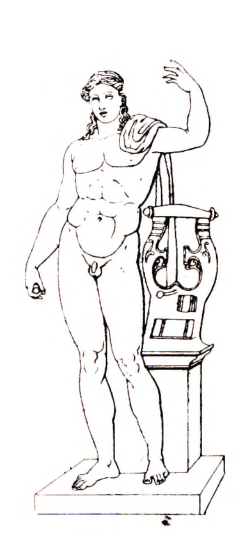


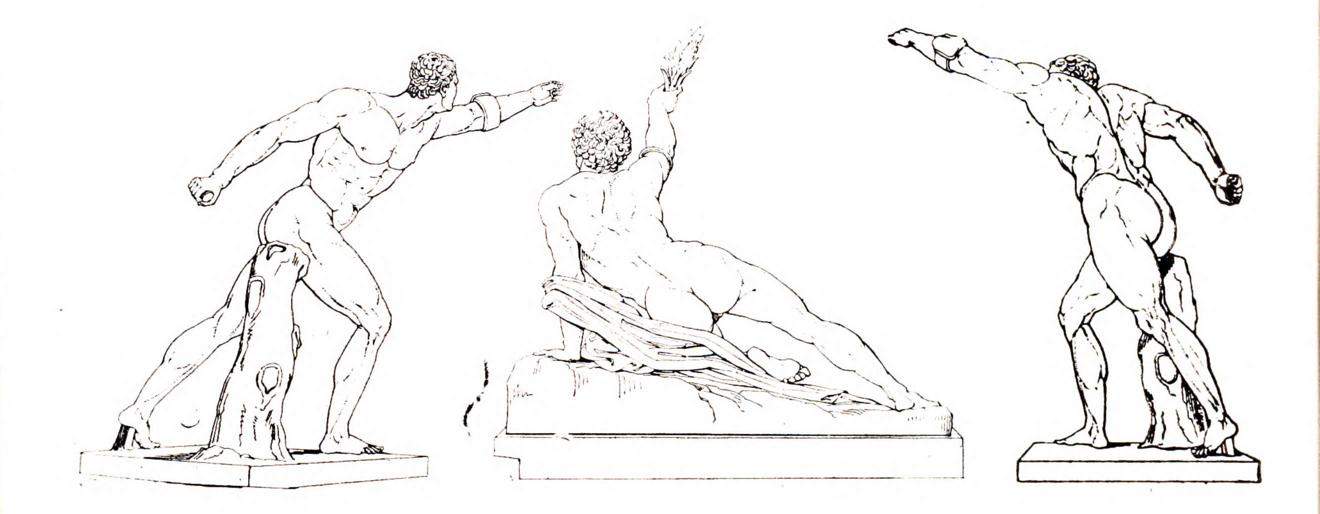
De la moelle incluse entre les lamelles vertébrales et les corps vertébraux émanent les nerfs rachidiens qui s'échappent de la colonne vertébrale par les trous de conjugaisons. Il est nécessaire de tenir ces trous de conjugaisons. Il est nécessaire de tenir ces trous de des organes, tributaires des nerfs qui passent à travers ces trous pour se relier à la moelle épinière. Les exercices des articulations intervertébrales avec le « Grandisseur », les flexions du tronc sur le bassin immobilisé, extensions, rotations vers la droite, vers la gauche maintiennent l'amplitude naturelle des articulations intervertébrales et empêchent l'obstruction des trous de conjugaisons. Les trous de conjugaisons, situés entre les vertèbres et par lesquels passent les nerfs émanant de la moelle pour se diriger vers les organes, doivent être entretenus par l'exercice des muscles dorsaux qui, se contractant, maintiennent la souplesse des articulations intervertébrales et entretiennent au mieux les conditions de progression de l'influx nerveux le long du nerf jusqu'à l'organe. Les exercices passifs qu'applique le **« Chiropractor »** M. GROS sont excellents pour la moelle épinière.

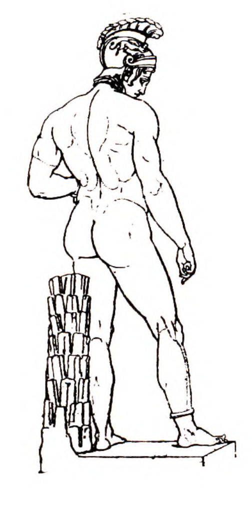
Afin de maintenir la tonicité des muscles dorsaux, et la courbe normale de la colonne vertébrale qui tend toujours à tomber, à s'affaiser en avant, il est bon de s'étendre sur le dos, de faire avec son corps un arc de













cercle (tête et pieds au sol simplement) ; on écarte latéralement les bras étendus et on les ramène en contact devant la poitrine, puis on les écarte à nouveau.

Cette culture de la moelle épinière entraîne celle des organes, car les organes sont innervés par la moelle. Elle assure l'équilibre interorganique.

Les exercices de flexion, de torsion, d'extension du tronc entretiennent la circulation sanguine dans la moelle épinière.

Il existe à ce sujet un cycle intéressant à observer : la moelle épinière innerve les organes et assure leur vie par l'intermédiaire des nerfs émanant de cette moelle. Les organes, d'autre part, entretiennent la nutrition et l'épuration de la moelle. Donc la culture de cette moelle est une culture organique.

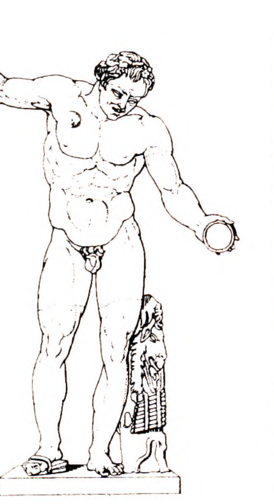
Il est utile de stimuler les cellules nerveuses incluses dans la moelle. A la suite des exercices, le procédé très ancien et toujours bon est la douche qui, provoquant une multitude de chocs le long de la colonne vertébrale, agit sur la circulation intra-médullaire, et, par, suite, stimule toute la vitalité nerveuse, c'est-à-dire tous les organes.

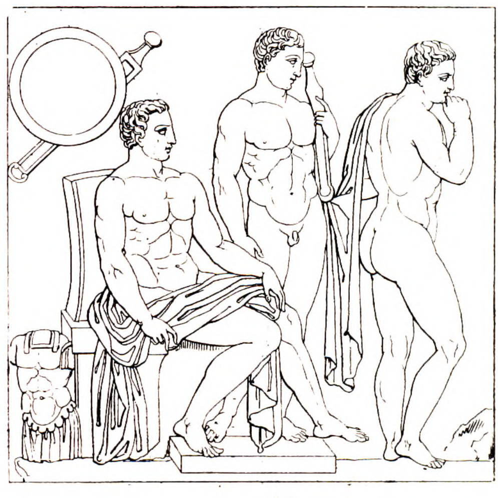
Cette douche ne doit pas être trop froide, car elle irriterait certains systèmes nerveux peu toniques.

MÉNISQUES INTERVERTEBRAUX

On a remarqué que, chez les sédentaires, les ménisques intervertébraux tendent à s'atrophier, s'écraser,















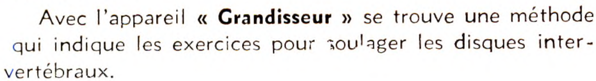
s'ossifier; la colonne vertébrale s'ankylose. Or ces ménisques s'atrophient principalement dans les parties les moins mobiles: les régions lombaire et dorsale; ils conservent longtemps leur intégrité au cou très mobile dans la vie courante.



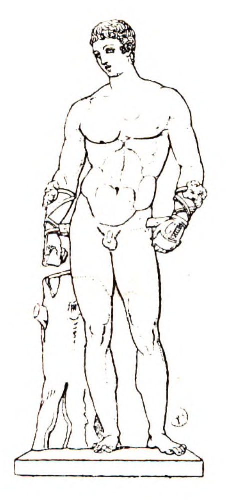
Ceci provient de ce que les disques lenticulaires ou ménisques qui séparent les vertèbres s'aplatissent et diminuent, de ce fait, de plusieurs millimètres d'épaisseur; comme les disques intervertébraux sont au nombre de 22, la hauteur peut donc perdre 22 fois un ou deux millimètres, ce qui nous mène au chiffre de 22 à 44 millimètres de diminution de taille.

La diminution de la hauteur chez les vieillards provient aussi de l'affaiblissement des muscles extenseurs du rachis, ce qui a pour effet d'exagérer les courbures de la colonne vertébrale parce que toute tige ne peut se courber sans diminuer de longueur et le résultat est qu'on perd de deux à quatre centimètres assez facilement.

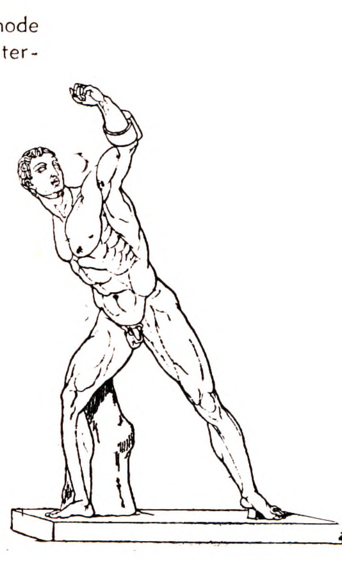
Donc si l'homme exerce sa colonne vertébrale dorsale et lombaire, il lui conservera sa mobilité normale (comme il conserve inconsciemment celle de son cou, c'est-à-dire vieillira moins vite, entretiendra mieux ses organes, tributaires de la moelle épinière que la colonne vertébrale protège contre tout choc extérieur. Aucun microbe ne pourra s'y localiser et déterminer cette maladie dont le traitement dure un si long temps: le mal de Pott. Les déviations vertébrales se redresseront, tant est puissant le ressort caché de la nature, ressort tendant à rétablir l'état normal des organes tarés par quelque agent nocif.



Avec l'appareil « **Grandisseur** » se trouve une méthode qui indique les exercices pour soulager les disques intervertébraux.











CHAPITRE V

POUR DEVELOPPER L'ATTENTION

Cette faculté est indispensable à la réussite dans l'existence. Les professeurs ont coutume de prétendre développer l'attention de leurs élèves en grondant ou punissant ces derniers, distraits. La réussite couronne rarement de tels procédés.

Il est plus facile de maintenir une attention fugace sur un travail physique que sur un travail intellectuel. C'est donc sur un travail physique que l'attention doit être entraînée. Certains hommes, heureusement doués par la nature, possèdent ce pouvoir d'attention. Mais la grosse majorité doit l'acquérir et le développer. Elle n'y parvient pas facilement, puisqu'elle méconnaît le substratum physique servant de base à cette faculté.

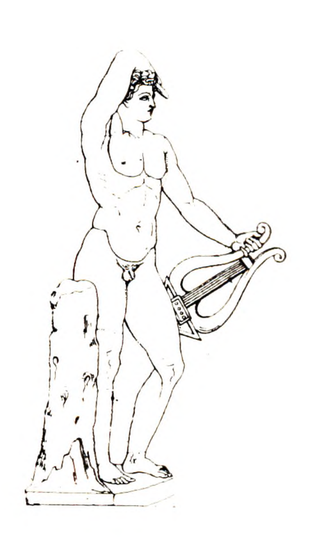


L'exercice pratiqué, le corps nu devant la glace, est utile au développement de l'attention, car les yeux de l'exécutant sont fixés sur les formes musculaires, formes variables selon l'état de contraction ou l'état de repos, selon les diverses phases de l'entraînement.

L'attention, développée par le travail physique, sera très applicable à l'effort intellectuel. Ce pouvoir s'acquiert inconsciemment, mais réellement par la concentration psychique sur le travail physique devant une glace avec plus de facilité que par la concentration voulue sur le travail intellectuel pur, concentration qui n'a pas pour base un travail physique d'entraînement préalable.











CHAPITRE VI

CULTURE DE LA VOLONTE CALME



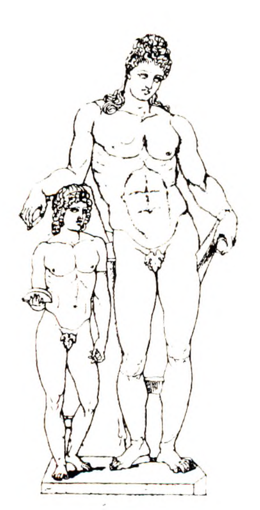


L'effort pratiqué chaque soir pour faire les exercices de culture physique développe la volonté. Le développement de la volonté pure est presque inconscient, il n'en est que plus efficace. Cette volonté tendue, réfléchie, commande un travail raisonné, sage. Elle s'entraînera à ne s'exercer qu'au sujet d'actes raisonnables. Une volonté, ainsi sagement cultivée, aura une heureuse influence sur la vie générale.

A ce sujet, je conseille un procédé physique original, utile pour éviter des actes regrettables consécutifs aux impulsions de colère et au sujet desquels l'homme emporté dit: c'est plus fort que moi, je ne le voulais pas. Au moment où l'esprit se trouble, où les membres tendent à s'agiter, exerçons-nous à la respiration rythmique: tâtons notre pouls, inspirons profondément en comptant six pulsations, gardons notre air inspiré en comptant trois pulsations, expirons en comptant six pulsations, restons sans inspirer durant trois pulsations et recommençons ce cycle un certain nombre de fois.

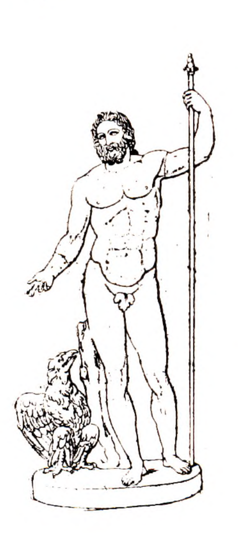
Après un tel exercice j'ai remarqué le rétablissement de la mesure dans un système nerveux. Les réflexes cérébraux, médullaires ne sont pas écartés de leur physiologie coutumière. L'agitation est dominée. La volonté sage, calme, reste maîtresse. La colère, ce mouvement déréglé du corps et de l'esprit, disparaît sous l'influence du mouvement réglé, rythmique.

Toute agitation physique étant dominée par le rythme d'une telle respiration, les réactions impulsives de l'esprit sont aussi dominées.









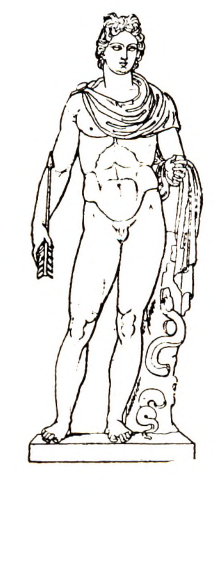


CHAPITRE VII

CULTURE DES ORGANES DES SENS

CULTURE DES YEUX

Une revue médicale a publié une étude sur la myopie. L'auteur de l'article traite le sujet suivant: guérison de la myopie par les exercices des muscles des yeux. A-t-il entièrement raison ? Je n'énonce aucune opinion sur la valeur de cette théorie. La myopie est due à une conformation congénitale défectueuse du cristallin ou du globe oculaire. L'exercice local peut-il réparer cette mauvaise conformation ? L'avenir le dévoilera. Il est intéressant de signaler que certains médecins étrangers à la culture physique, connaissant la seule culture thérapeutique officielle, corrigeant la myopie par des verres, mais ne la supprimant pas, entrevoient son traitement spécifique par les contractions des muscles inclus dans la loge oculaire.



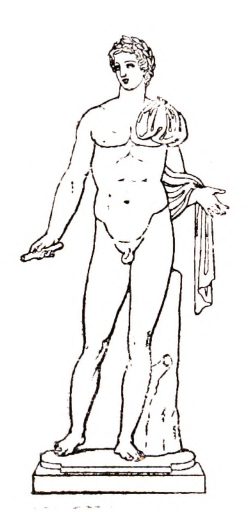
NEZ



La respiration naturelle par le nez stimule les terminaisons sensitives de la muqueuse nasale. L'oxygène, qui les effleure, les épure, les vivifie. De cette façon l'odorat est plus délicat. Les enfants, qui ne peuvent respirer par le nez, doivent subir l'extraction de leurs végétations, car la respiration par le nez qui réchauffe et filtre l'air inspiré est très importante pour la santé pulmonaire et générale.

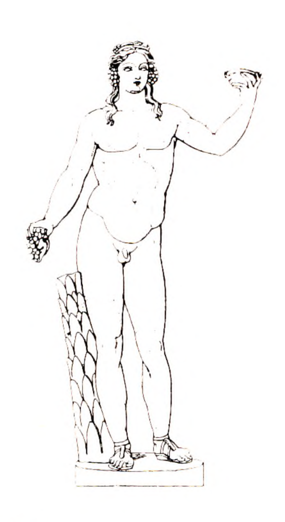
OREILLE

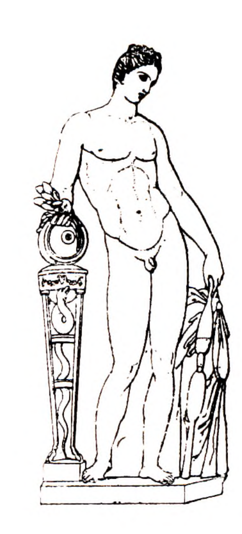
Eviter la stagnation dans le conduit externe d'un bouchon de cérumen qui cause parfois des surdités.











Remarque générale :

La culture des organes des sens relève de la culture générale du système nerveux.

« Pour paraître débrouillard » :

L'acuité des organes des sens est très importante pour la vie sociale. A intelligence égale l'homme, doué d'une vue perçante, d'une oreille fine paraît beaucoup plus débrouillard que l'homme un peu sourd ou affligé d'une myopie mal corrigée. L'homme, dont les gestes sont aisés, paraît plus débrouillard qu'un homme aux gestes maladroits mais d'une intelligence développée.

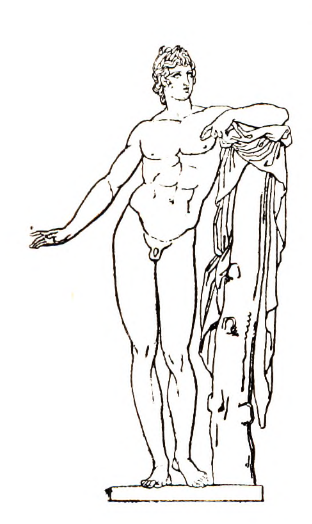


L'infériorité des organes des sens paraît être une tare naturelle. Mais la nature a tendance à améliorer cette tare dans les générations suivantes. C'est cette faculté naturelle qu'il nous faut développer en cultivant notre organisme général de façon à donner à nos enfants un héritage physique mieux conditionné que celui légué par nos parents. Nos organes des sens appartiennent au grand tout anatomique par leur circulation et leur innervation.

Si, tarés à notre naissance dans ces organes, nous nous appliquons à régénérer l'ensemble vital de notre être, nous régénérerons notre race dans nos enfants dont les organes, et en particulier les organes des sens, seront mieux constitués anatomiquement et, par suite, plus normaux.

POUR CULTIVER LA VIVACITE SANS NERVOSITE

Certaines personnes ne sont pas vives; quand elles sont pressées, leur énervement remplace la vivacité. La vivacité est coordonnée, sage, prudente dans ses moyens d'action et dans ses résultats; l'énervement entraîne des







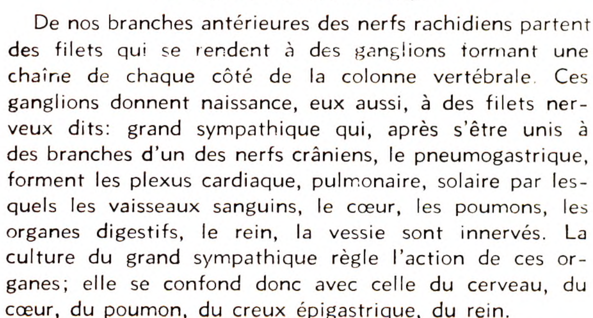






actes incoordonnés. Pour développer la vivacité au détriment de l'énervement, je conseille les exercices précis, commandés, contrôlés devant la glace. La maîtrise de soi demeure.

LE GRAND SYMPATHIQUE



De nos branches antérieures des nerfs rachidiens partent des filets qui se rendent à des ganglions formant une chaîne de chaque côté de la colonne vertébrale. Ces ganglions donnent naissance, eux aussi, à des filets nerveux dits: grand sympathique qui, après s'être unis à des branches d'un des nerfs crâniens, le pneumogastrique, forment les plexus cardiaque, pulmonaire, solaire par lesquels les vaisseaux sanguins, le cœur, les poumons, les organes digestifs, le rein, la vessie sont innervés. La culture du grand sympathique règle l'action de ces organes; elle se confond donc avec celle du cerveau, du cœur, du poumon, du creux épigastrique, du rein.

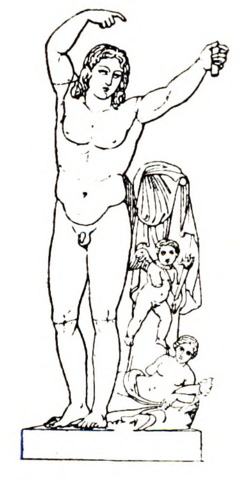




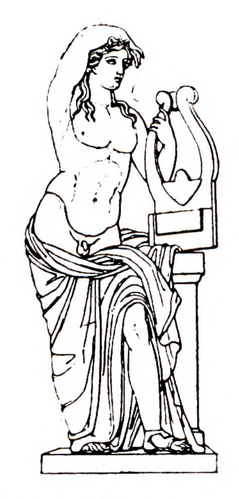
Si les fines branches terminales du nerf sont stimulées par la gymnastique des organes dans lesquels ces branches sont distribuées, un courant nerveux remontera le long du trajet des nerfs et de leurs anastomoses jusqu'aux cellules initiales qui distribueront ce courant à d'autres cellules et à d'autres nerfs et, par suite, à d'autres organes. Les douches sous forte pression, frappant les plexus sympathiques abdominaux, réveilleront l'influx nerveux organique, interorganique et maintiendront l'équilibre sympathique si indispensable à l'harmonie de toutes les fonctions organiques. Grâce à ce procédé, le nerf sympathique n'est plus littéralement indépendant de notre volonté.

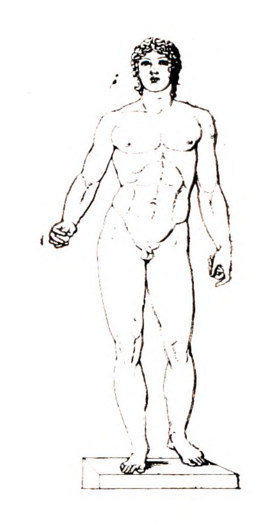












CHAPITRE VIII

LA BASE DE L'EQUILIBRE PHYSIOLOGIQUE



Cette base est la régularisation constante de la circulation de telle sorte qu'aucune congestion soit active, soit passive ne puisse se produire.

Les congestions actives sont dues à des agents microbiens, les congestions passives sont dues à des obstacles entravant le cours du sang.

Or la circulation du sang comprend 4 phases:

le cœur,
la phase artérielle,
la phase capillaire organique,
la phase veineuse.

Le cœur lance le sang dans l'organisme, mais il doit être considéré comme un organe qui lance dans ses propres parois son sang par les artères coronaires. Quand ces artères coronaires sont sclérosées ou obstruées, le cœur, n'étant plus nourri, arrête ses battements et la mort prématurée survient.

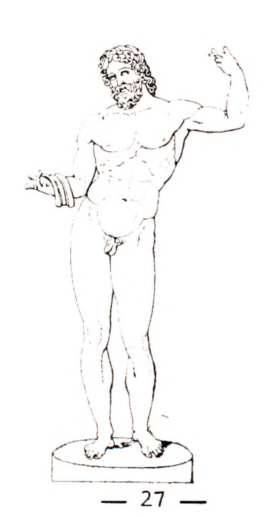
Quels procédés employer pour prévenir toute lésion des artères coronaires et en même temps toute sclérose artérielle ?

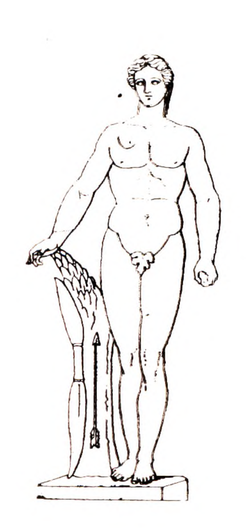
Deux procédés:

1) négatif: éviter les toxines alcooliques et syphilitiques;

2 positif: a) masser les vaisseaux pour que les **résidus vitaux ne s'incrustent pas dans les parois qui deviennent sclérosées,** mais soient bien éliminés par l'intestin et par les reins;



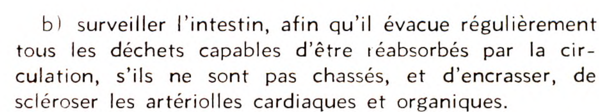












b) surveiller l'intestin, afin qu'il évacue régulièrement tous les déchets capables d'être réabsorbés par la circulation, s'ils ne sont pas chassés, et d'encrasser, de scléroser les artériolles cardiaques et organiques.





c) éviter l'embolie, c'est-à-dire entretenir la circulation de telle sorte qu'aucun caillot ne puisse se former par suite d'un ralentissement circulatoire et de la fixation d'un microbe sur la paroi d'un vaisseau, caillot pouvant être emporté par le torrent sanguin et s'échouer dans une petite artériolle du cœur.

d) éviter toute stase sanguine organique, de telle sorte que le cœur n'ait pas de lutte à soutenir pour vaincre un obstacle.

e) la musculature du cœur est indépendante de notre volonté; cependant nous pouvons agir sur elle en facilitant la circulation dont elle est chargée.

Au cours de l'entraînement, les **exercices en position étendue facilitent la circulation,** donc tonifient le cœur. Le cœur a moins d'efforts à réaliser pour lancer le sang vers l'encéphale.

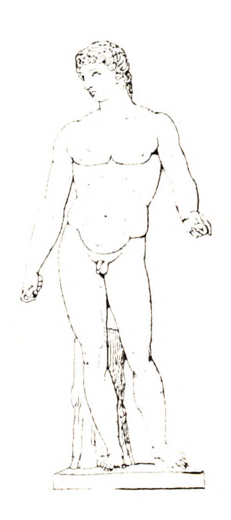
Il faut éviter tout surmenage physique par des efforts inconsidérés, arrêter tout effort dès que les pulsations cardiaques atteignent un nombre trop accéléré, ne pas troubler le rythme par une accélération trop forte

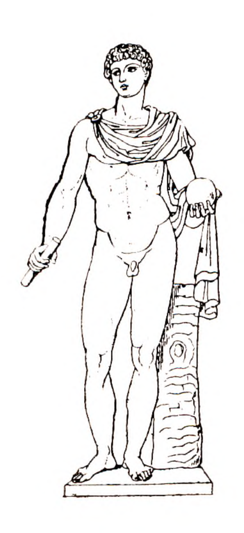
Pour que la circulation se fasse normalement dans des artères le moins possible sclérosées, c'est-à-dire salies, les reins doivent évacuer normalement toutes les toxines, être très perméables.

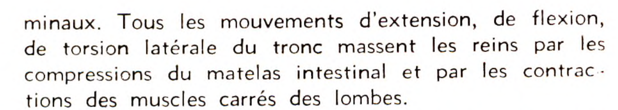
La culture des reins-filtres est indispensable à la bonne circulation. Cette culture est assurée par les contractions des muscles dorsaux et lombaires, et des muscles abdo-









minaux. Tous les mouvements d'extension, de flexion, de torsion latérale du tronc massent les reins par les compressions du matelas intestinal et par les contractions des muscles carrés des lombes.

La culture des artères est fonction du bon état des reins et de l'intestin, car les produits de déchets, non éliminés, stagnant sur les parois artérielles, sclérosent, durcissent, rendent cassant le tissu de ces parois.

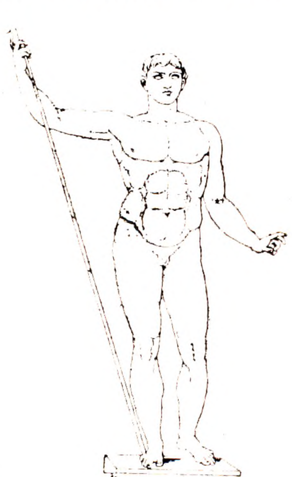


Il faut aussi, j'insiste sur cette recommandation, éviter l'alcool et la syphilis, deux causes d'intoxication sclérosante et de vieillissement des artères.

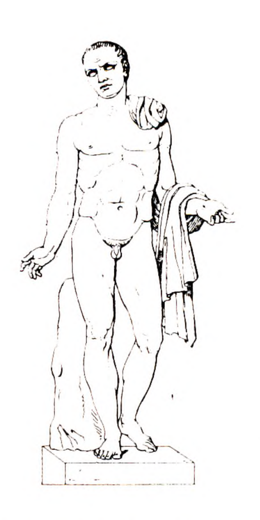
Donc la culture des parois artérielles consiste dans le maintien de leur élasticité, le retard le plus grand possible de l'apparition de la sclérose par la culture des reins et de l'intestin, qui doivent éliminer les éléments toxiques et, par suite, empêcher les stagnations de ces éléments le long des parois vasculaires, éléments qui détruisent progressivement l'élasticité artérielle, c'est-à-dire la jeunesse, le pouvoir d'une circulation continue et uniforme.

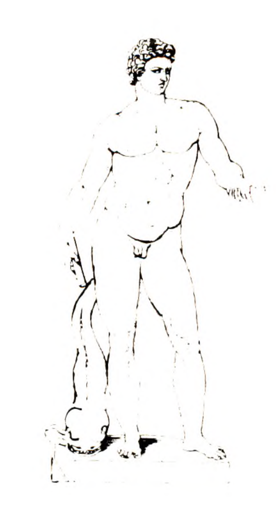
De plus, le grand problème de la santé se confond avec le problème de la circulation capillaire intraorganique, de telle sorte qu'aucune congestion soit active, soit passive ne se produise.

Cette circulation capillaire intraorganique ne supporte plus la poussée directe de l'impulsion cardiaque. Elle s'effectue par vis à tergo, c'est-à-dire la poussée dans les capillaires par la nouvelle ondée sanguine venue du cœur. Donc le massage des organes par les contractions musculaires est la nécessité la plus impérieuse pour





la santé, sur laquelle repose l'équilibre circulatoire capillaire.

Il est presque indispensable d'activer cette circulation devenue passive (vis à tergo) par un massage organique actif. Or la condition primordiale de l'efficacité de ce massage consiste à ne pas **contrarier la progression normale** du sang.

Le sang doit retourner des organes vers le cœur par les trajets veineux.

Quand il descend vers le cœur, sa progression s'effectue suivant les lois naturelles de la pesanteur.

Quand il remonte vers ce cœur, il doit vaincre les lois de la pesanteur.

Par quels moyens l'homme peut-il l'aider efficacement dans cette lutte ? Par la culture des veines.

Quels procédés employer pour cette culture ?

1° **Ne pas nuire;** c'est-à-dire ne pas dilater ces veines suffisamment pour que les valvules ne puissent plus occlure leur lumière intérieure; éviter les varices, c'est-à-dire les dilatations veineuses. Quand les veines sont dilatées par endroits, les valvules internes n'occluent plus parfaitement leur lumière vasculaire, la stase circulatoire s'établit dans les jambes et dans les organes pelviens.



Pour éviter la dilatation des veines situées dans les membres inférieurs, il est utile d'y faciliter la circulation de retour par des exercices exécutés en position couchée et de ne pas rester debout longtemps sans bouger. Les hommes et femmes, dont les professions exigent une position debout, assez immobile, devraient songer





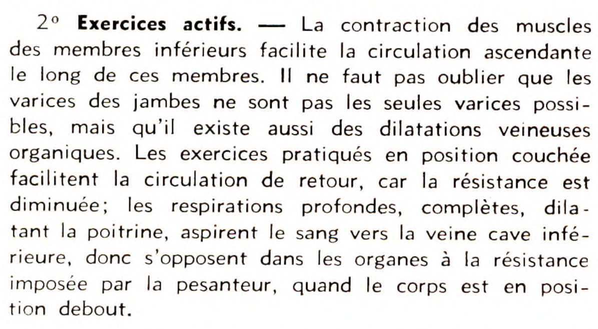






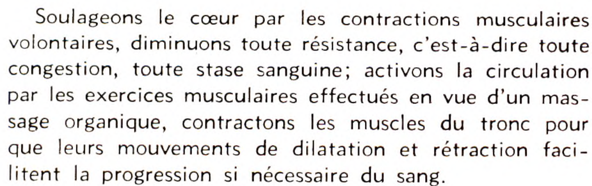
que leur sang lutte contre les lois de la pesanteur le long des veines situées dans le segment inférieur du corps, et qu'il leur est nécessaire de cultiver leurs veines par des massages, soit musculaire pour les veines profondes reposant sur les muscles, soit manuels pour les veines superficielles cutanées.



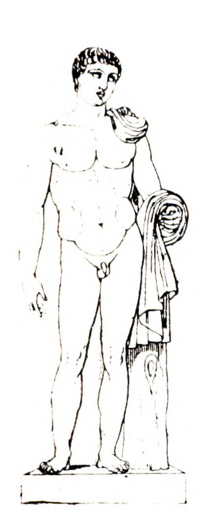
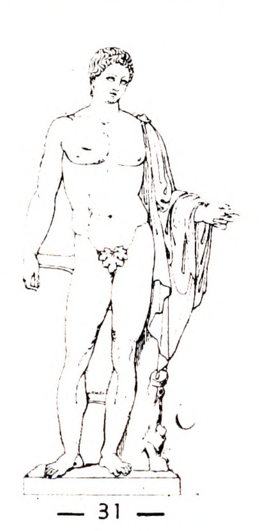
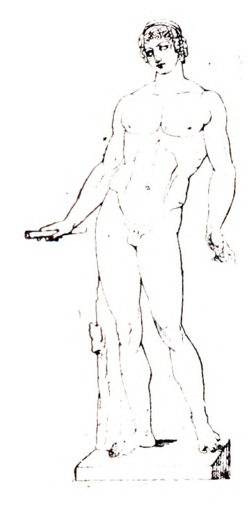


2° **Exercices actifs.** — La contraction des muscles des membres inférieurs facilite la circulation ascendante le long de ces membres. Il ne faut pas oublier que les varices des jambes ne sont pas les seules varices possibles, mais qu'il existe aussi des dilatations veineuses organiques. Les exercices pratiqués en position couchée facilitent la circulation de retour, car la résistance est diminuée; les respirations profondes, complètes, dilatant la poitrine, aspirent le sang vers la veine cave inférieure, donc s'opposent dans les organes à la résistance imposée par la pesanteur, quand le corps est en position debout.

Soulageons le cœur par les contractions musculaires volontaires, diminuons toute résistance, c'est-à-dire toute congestion, toute stase sanguine; activons la circulation par les exercices musculaires effectués en vue d'un massage organique, contractons les muscles du tronc pour que leurs mouvements de dilatation et rétraction facilitent la progression si nécessaire du sang.



Et puis, pratiquons un autre exercice excellent pour la régularisation de la circulation par la diminution de la résistance de la pesanteur, je veux dire la position étendue qui rétablit tous les rapports circulatoires organiques et facilite le travail du cœur. Elevons les jambes

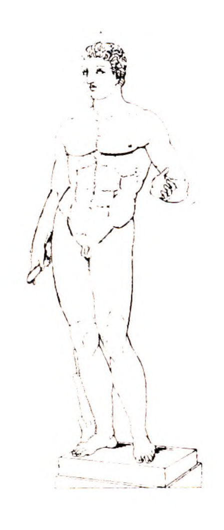










de façon à favoriser davantage la circulation du sang vers le cœur. Ce dernier, battant contre une moindre résistance, peut récupérer ses forces.



Il est utile que les hommes et les femmes, qui doivent rester longtemps debout sur place, s'habituent à masser leurs membres inférieurs avec leurs mains pour en stimuler les tissus et à contracter leurs muscles des membres inférieurs par des exercices de préparation au saut et des sauts à la corde.

Un excellent moyen de corriger la mauvaise circulation de retour a été adopté par tous les businesmen américains, c'est celui qui consiste à poser les pieds sur le bord d'une table ou d'un fauteuil, en étant assis de manière que les pieds soient plus haut que le séant. On peut dans cette position lire, écrire même, on reste 5 à 6 minutes dans cette situation. On peut répéter cette attitude 3 fois par jour. Le cœur se trouve ainsi soulagé de n'avoir pas à vaincre pendant un temps appréciable une certaine résistance pour faire remonter le sang veineux vers le cœur et les poumons, pour le changer en sang artériel lorsqu'il a été vivifié par l'oxygène de l'air.









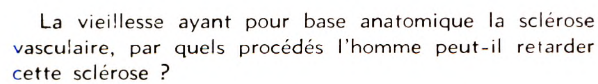






CHAPITRE IX

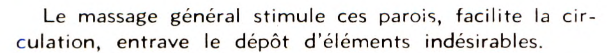
COMMENT RETARDER LE PLUS POSSIBLE L'ECHEANCE DE LA VIEILLESSE ?



La vieillesse ayant pour base anatomique la sclérose vasculaire, par quels procédés l'homme peut-il retarder cette sclérose ?



Il doit supprimer le plus possible les boissons alcooliques et bien surveiller le fonctionnement des organes éliminateurs. Les reins doivent excréter toutes les toxines apportées par le sang. Pour que ces toxines soient filtrées convenablement à travers le parenchyme des glomérules de Malpigi, ce parenchyme ne doit pas être rendu imperméable par une usure consécutive à une alimentation toxique exagérée ou par les toxines dues à des exercices trop violents, trop prolongés, toxines qui s'ajoutent aux toxines normales physiologiques. Cette usure de l'élasticité organique ne peut être évitée à la longue, mais peut être retardée par des frictions, des massages qui chassent les produits de déchets stagnant sur les parois vasculaires et les entraînent jusqu'aux organes éliminateurs.



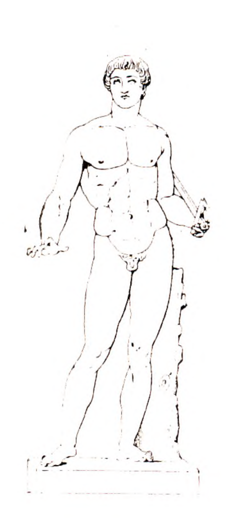
Le massage général stimule ces parois, facilite la circulation, entrave le dépôt d'éléments indésirables.

Il faut éviter la syphilis, maladie vieillissante, sclérosante et continuer chaque jour la gymnastique des organes sans prononcer cette expression de désertion de la vie: « Je deviens vieux, j'ai bien l'âge de me reposer. »



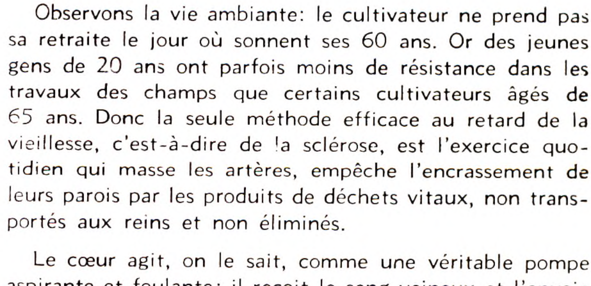




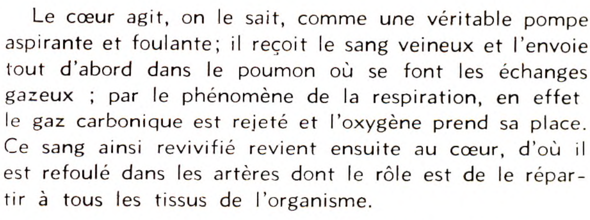






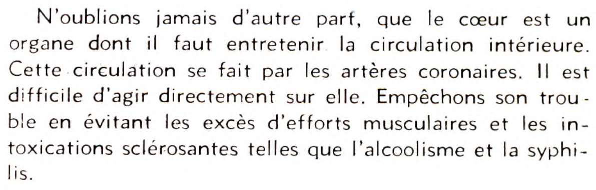


Observons la vie ambiante: le cultivateur ne prend pas sa retraite le jour où sonnent ses 60 ans. Or des jeunes gens de 20 ans ont parfois moins de résistance dans les travaux des champs que certains cultivateurs âgés de 65 ans. Donc la seule méthode efficace au retard de la vieillesse, c'est-à-dire de la sclérose, est l'exercice quotidien qui masse les artères, empêche l'encrassement de leurs parois par les produits de déchets vitaux, non transportés aux reins et non éliminés.



Le cœur agit, on le sait, comme une véritable pompe aspirante et foulante; il reçoit le sang veineux et l'envoie tout d'abord dans le poumon où se font les échanges gazeux ; par le phénomène de la respiration, en effet le gaz carbonique est rejeté et l'oxygène prend sa place. Ce sang ainsi revivifié revient ensuite au cœur, d'où il est refoulé dans les artères dont le rôle est de le répartir à tous les tissus de l'organisme.

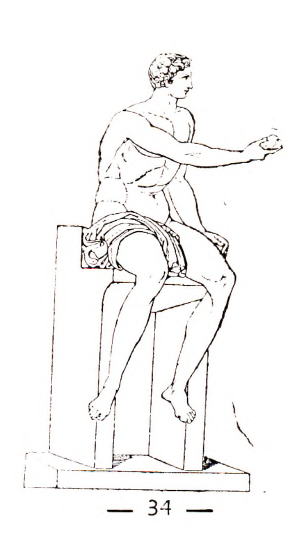




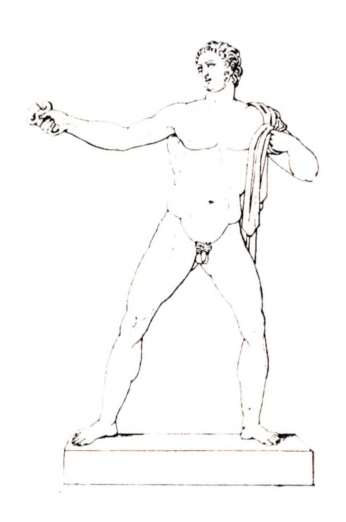
N'oublions jamais d'autre part, que le cœur est un organe dont il faut entretenir la circulation intérieure. Cette circulation se fait par les artères coronaires. Il est difficile d'agir directement sur elle. Empêchons son trouble en évitant les excès d'efforts musculaires et les intoxications sclérosantes telles que l'alcoolisme et la syphilis.

Ayons toujours à la pensée cette règle d'hygiène: tout ce qui détruit l'élasticité artérielle provoque un plus grand effort de cœur et, par suite, vieillit l'être, avant le temps normal.



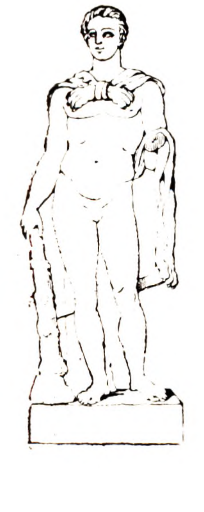


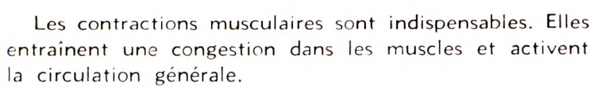



CHAPITRE X

POUR ACTIVER LA CIRCULATION SANGUINE ET LYMPHATIQUE





Les contractions musculaires sont indispensables. Elles entraînent une congestion dans les muscles et activent la circulation générale.

La circulation sanguine et lymphatique étant le véhicule de la nutrition organique, les contractions musculaires activent secondairement cette nutrition.

Il est bon de la faciliter par:

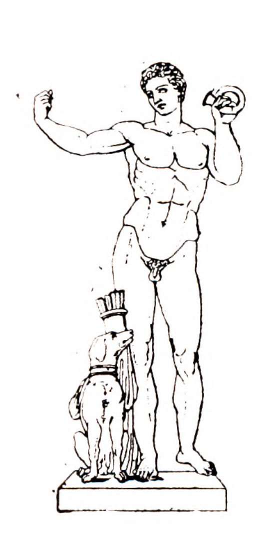
1° Le soin apporté à amoindrir la résistance à vaincre. Les exercices exécutés en position couchée et faisant travailler les membres inférieurs en les élevant soit simultanément, soit alternativement, facilitent le retour de la circulation vers le cœur.

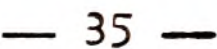
2° Les positions étendues, se substituant aux positions assises chaque fois qu'il est possible, sont les meilleures, car elles réduisent au minimum les efforts du cœur qui n'a plus à vaincre l'opposition rencontrée par la pesanteur au cours de la station verticale ou assise.

3° Le massage interorganique et manuel; interorganique par tous les exercices des autres organes, manuel par les frictions cutanées.

4° Il faut éviter l'effort trop intense, inconsidéré, qui entraîne des poussées congestives dans certains organes et, par suite, l'anémie des autres.





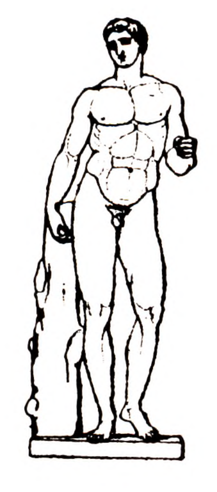








Lorsque les muscles de la nuque sont bien développés et, par conséquent, tonifiés, ils maintiennent la tête haute et l'empêchent de se pencher en avant, ce qui a pour effet d'assurer le libre jeu de la circulation encéphalique. Or la circulation encéphalique signifie nutrition et épuration du cerveau.





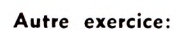
Les exercices de respiration complète font travailler la musculature du cou destinée au maintien de la tête en bonne position.

L'homme peut encore développer ses muscles cervicaux par l'exercice suivant:

Etendu sur une surface plane, le bassin étant relevé de façon que le corps, ne touchant le sol que par la tête et par les pieds, forme un arc de cercle:

1° écartement latéral des bras avec haltères légers;

2° élévation des bras au-dessus de la tête et abaissement le long du corps.

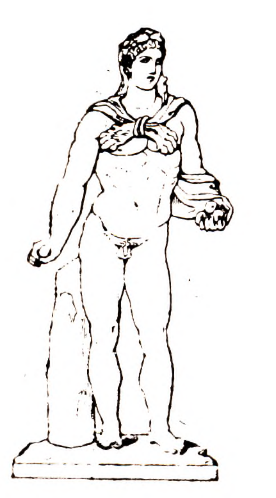


Autre exercice:

Torsion de la tête vers la droite. — Torsion de la tête vers la gauche. — Flexion de la tête. — Extension de la tête.

Les mains appliquées sur la tête et s'opposant aux mouvements.

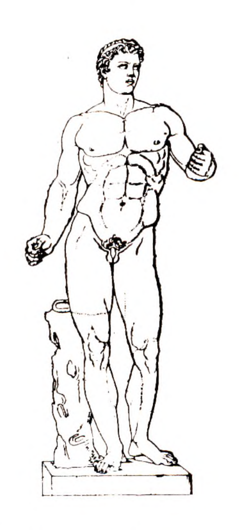
La tête étant bien maintenue par une musculature cervicale puissante, la circulation destinée à l'encéphale sera bonne, et le cerveau jouira d'une vie physique plus parfaite.

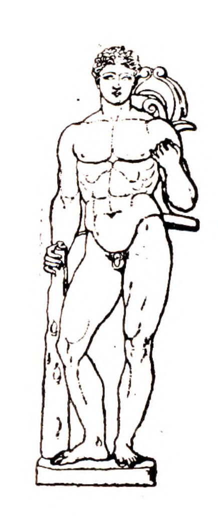










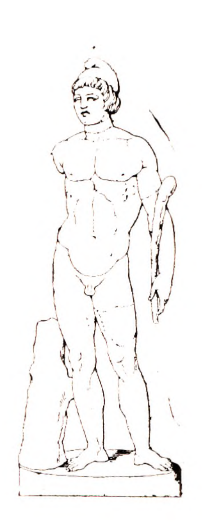


HEMORROIDES

Les varices hémorroïdales sont si fréquentes chez les gens en bonne santé apparente, qu'il est utile d'en parler dans une étude culturiste.

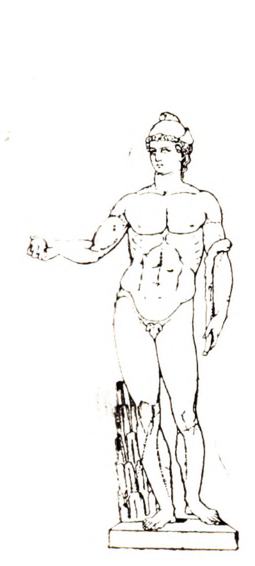
Elles sont dues à une stagnation anormale du sang dans les veines anales.

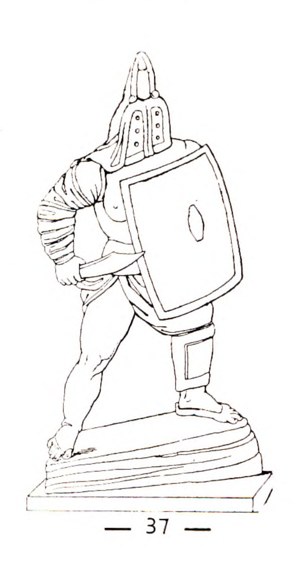
Les pathologistes reconnaissent que les hémorroïdes se constatent de préférence chez les sédentaires et les inactifs.

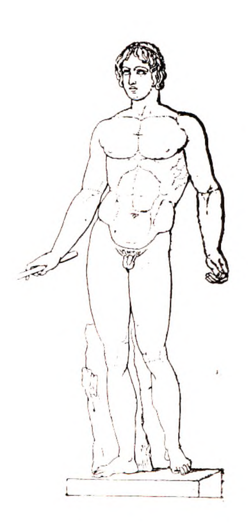


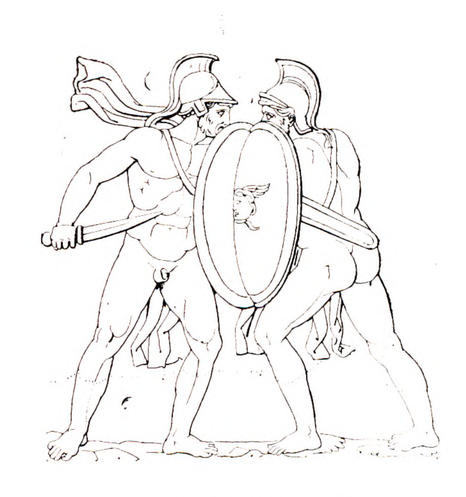
La circulation, qui va du bassin au cœur, lutte contre la pesanteur. L'homme doit l'aider dans cette lutte ascendante par les mouvements généraux provoquant les contractions des fibres musculaires placées dans les parois des conduits et, par suite, déplacent le sang pour lui faire suivre son cours normal et empêchent sa stagnation. Il faut lutter d'autre part contre la constipation au cours de laquelle les matières non éliminées compriment les parois des vaisseaux et entravent la progression ascendante normale du sang.

Veine cave inférieure. — Elle recueille tout le sang veineux de la moitié sous-diaphragmatique du corps, et se termine, après avoir traversé le diaphragme, dans l'oreillette droite. Donc tous les exercices abdominaux et les contractions complètes du diaphragme favorisent la progression ascendante du sang le long de la veine cave inférieure vers le cœur.



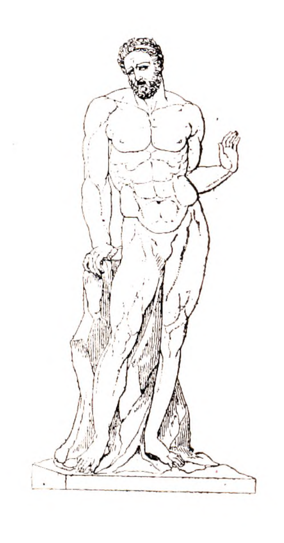
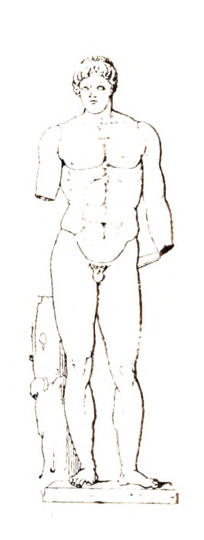





CHAPITRE XI

NUTRITION

La nutrition de l'organisme se fait par les poumons (nutrition en gaz) et par le tube digestif (nutrition en aliments).

1° Nutrition en gaz par les poumons:

Il est intéressant de signaler que la grande maladie pulmonaire, la tuberculose, commence de préférence au sommet des poumons. Elle s'installe dans les endroits peu mobiles, dans lesquels le bacille de Koch a le temps de s'enkyster et dans lesquels tout bacille pathologique peut s'installer.

L'homme respire d'une façon imparfaite.

Toutes les affections pulmonaires ont pour cause cette insuffisance respiratoire.

Si l'homme utilisait les nombreux muscles donnés par la nature pour la respiration, le nombre des malades pulmonaires diminuerait sensiblement.

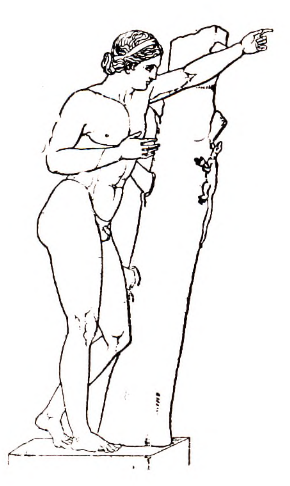
Beaucoup de maladies pulmonaires sont dites à frigore, c'est-à-dire dues à un coup de froid.

Deux causes existent à ces maladies:

1° l'arrivée de l'air non réchauffé dans les bronches et alvéoles;

2° l'immobilisation habituelle d'une grande partie du poumon qui, ne respirant pas complètement, est très sensible.

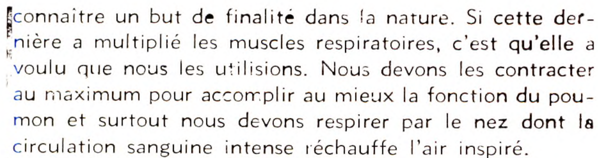
Or, pour bien entretenir notre santé, il nous faut re-



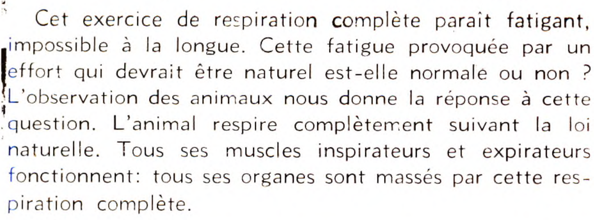






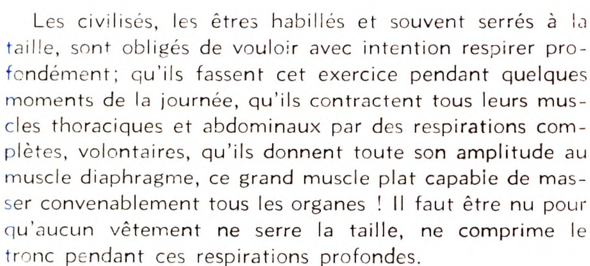



connaître un but de finalité dans la nature. Si cette dernière a multiplié les muscles respiratoires, c'est qu'elle a voulu que nous les utilisions. Nous devons les contracter au maximum pour accomplir au mieux la fonction du poumon et surtout nous devons respirer par le nez dont la circulation sanguine intense réchauffe l'air inspiré.



Cet exercice de respiration complète paraît fatigant, impossible à la longue. Cette fatigue provoquée par un effort qui devrait être naturel est-elle normale ou non ? L'observation des animaux nous donne la réponse à cette question. L'animal respire complètement suivant la loi naturelle. Tous ses muscles inspirateurs et expirateurs fonctionnent: tous ses organes sont massés par cette respiration complète.

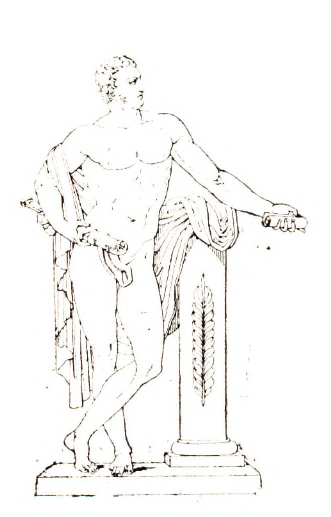




Les civilisés, les êtres habillés et souvent serrés à la taille, sont obligés de vouloir avec intention respirer profondément; qu'ils fassent cet exercice pendant quelques moments de la journée, qu'ils contractent tous leurs muscles thoraciques et abdominaux par des respirations complètes, volontaires, qu'ils donnent toute son amplitude au muscle diaphragme, ce grand muscle plat capable de masser convenablement tous les organes ! Il faut être nu pour qu'aucun vêtement ne serre la taille, ne comprime le tronc pendant ces respirations profondes.

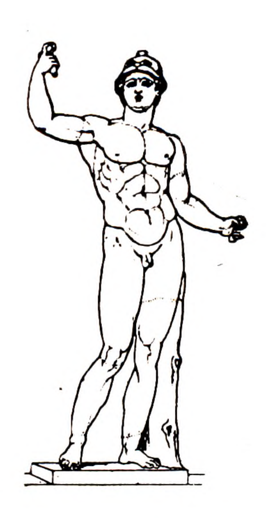
Quand on a pris l'habitude de pratiquer des respirations complètes, on les fait inconsciemment de temps en temps au cours de la vie active.

A la suite de tels exercices l'oxygénation est plus parfaite. L'estomac, bien massé, brasse mieux les aliments, se vide mieux, a moins d'atonie. Les matières éliminables








ne stagnent pas dans l'intestin et progressent vers le rectum.

Les poumons sont traités par les contractions des muscles du cou, de la poitrine, de l'abdomen.

La seule culture préventive et thérapeutique des poumons est la mobilité naturelle, c'est-à-dire complète de la cage thoracique.



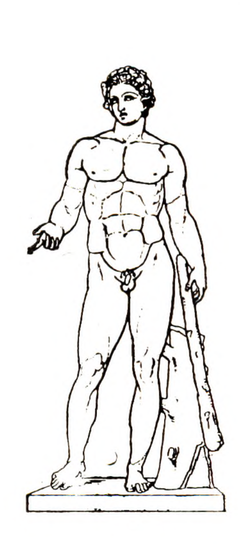


Les infections aiguës ou chroniques des poumons sont dues à la localisation d'agents microbiens. Cette localisation ne peut se produire que dans un organe inactif, sur un terrain non massé, non balayé en quelque sorte. L'oxygène de l'air inspiré détruit les microbes, les balaie par son courant. Pour obtenir un tel résultat, une condition est nécessaire: l'introduction de l'air dans chaque alvéole pulmonaire. Cette introduction est assurée par les muscles du cou, de la poitrine, de l'abdomen. Chaque exercice organique de la Culture physique est un exercice pulmonaire grâce à la respiration profonde qu'il entraîne. Toutes les alvéoles sont oxygénées, stimulées par l'usage de tous les muscles thoraciques et abdominaux pour une respiration complète.

Le diaphragme, base de la cage thoracique, voûte de l'abdomen, joue un double rôle durant chacune de ses contractions: il augmente la capacité pulmonaire et comprime les organes abdominaux. Il masse tous les organes, ceux placés sur sa face supérieure convexe, quand il s'élève au cours d'une expiration complète, ceux placés sous sa face inférieure concave, quand il s'abaisse au cours d'une inspiration profonde.

S'il fallait synthétiser en un seul exercice toute la





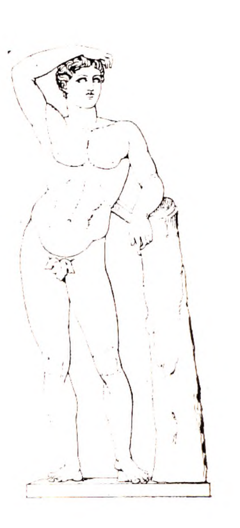




gymnastique des organes, le muscle diaphragme serait l'objet de cette synthèse: ce muscle masse tous les organes vitaux essentiels soit par action directe, soit par action secondaire.

CULTURE DE LA PLEVRE

Faire glisser par des respirations profondes et complètes les 2 feuillets sur toute leur surface, de façon à éviter la formation de toute adhérence entre le feuillet viscéral et le feuillet pariétal.



CULTURE DES GLANDES MAMMAIRES

qui donnent à l'enfant sa première nutrition.

1° Par la culture des organes génitaux (voir plus loin), car la physiologie de ces glandes est liée à celles des organes reproducteurs;

2° Par le développement de la cage thoracique grâce aux muscles pectoraux qui inclinent la paroi antérieure du thorax vers l'obliquité, et luttent contre sa verticalité trop fréquente chez les femmes non cultivées.

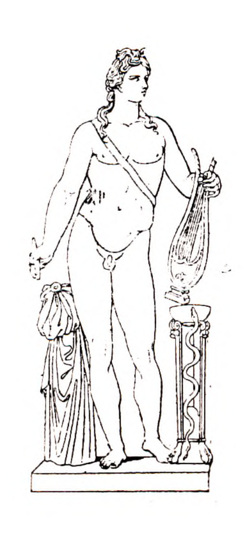
La glande ne doit pas paraître accrochée à la face antérieure de la paroi thoracique; elle doit reposer sur un plan oblique; la culture de la cage thoracique donne à ce plan l'obliquité nécessaire comme base à la glande mammaire qui, grâce à sa bonne situation anatomique, peut assurer une fonction parfaite. Donc la culture thoracique, culture respiratoire, est une culture des glandes mammaires, un culture favorable à l'enfant.

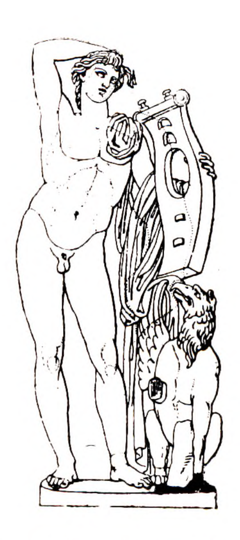
CULTURE DU MEDIASTIN

Le médiastin comprend les organes situés entre les











poumons: cœur, aorte, bronches, nerfs, etc. Il ne peut être utilement cultivé que par une série de dilatations et de constrictions qui activent la circulation de l'air, du sang et du fluide nerveux.

Ces dilatations et constrictions sont réalisées par **l'écartement des bras au cours d'inspirations profondes suivies d'expirations complètes avec rapprochement, en avant des bras.**



Le médiastin antérieur contient le péricarde, le cœur, la portion ascendante de la crosse de l'aorte, l'artère pulmonaire, la veine cave supérieure, les troncs brachio-céphaliques artériels et veineux. Cette circulation est activée par le mouvement respiratoire complet: la dilatation suffisante du thorax et sa compression entrainent un massage des troncs vasculaires. Ainsi le sang part plus facilement du cœur et revient plus facilement à cet organe. La circulation générale est stimulée.



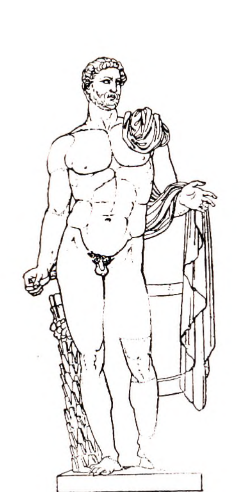
CONDITIONS ANATOMIQUES D'UNE PARFAITE RESPIRATION

Pour respirer profondément et complètement, il faut jouir de bons muscles cervicaux, de bons muscles thoraciques, de bons muscles abdominaux, d'un bon tissu pulmonaire, d'une bonne circulation locale grâce à un cœur sans lésion.

On acquiert ces solides muscles cervicaux:

1° par des exercices de torsion, de flexion, d'extension de tête avec opposition pratiquée à l'aide d'une main.

2° par l'exercice de demi-cercle pratiqué de la façon













suivante: extension sur le sol dans le décubitus dorsal, la tête reposant sur un petit oreiller, les muscles cervicaux, dorsaux et lombaires se contractant pour élever le bassin et les épaules de telle sorte que le corps, touchant terre par les pieds et la tête, fasse un arc de cercle.

a) Ecartement latéral des bras.

b) Elévation alternative des bras au-dessus de la tête.

Il se produit une contraction statique de tous les muscles cervicaux, lombaires, muscles assurant le maintien de la station droite, le retrait en arrière des omoplates et, par suite, le développement de la cage thoracique antérieure, gage de force et de santé.





L'OXYGENE, GAZ ANTISEPTIQUE INTERNE DE L'ORGANISME

Cet antiseptique a l'avantage de n'exercer aucune nocivité.

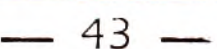
L'oxygène antiseptique est utilisé pour le traitement des plaies externes; il doit être employé comme antiseptique organique interne, c'est-à-dire être absorbé en quantite optimum par toutes les alvéoles des poumons se dilatant parfaitement et se trouvant maintenues en parfait état par ce gaz vivifiant, purifiant.

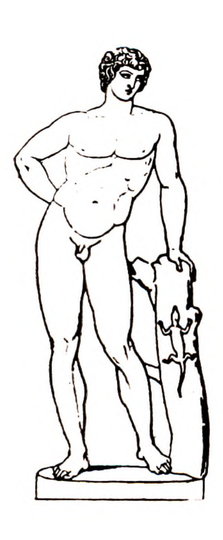
EVITER L'IMMOBILITE DES SOMMETS PULMONAIRES

L'immobilité trop fréquente des sommets pulmonaires les rend réceptifs à la localisation primitive de la tuberculose. Il est bon pour éviter cette immobilité, de mouvoir leur cadre osseux: clavicule, omoplate, côtes supérieures par des rotations des bras d'avant en arrière et











d'arrière en avant avec un poids léger dans chaque main. Ainsi les articulations des clavicules et des omoplates sont assouplies. Les sommets pulmonaires sont réceptifs à l'oxygène qui détruit les bacilles des maladies chroniques introduits par une respiration buccale irrégulière.

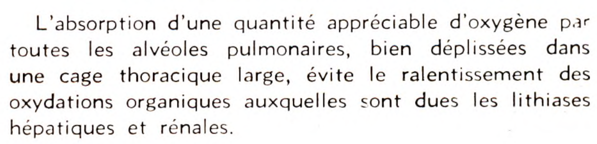


UN DANGER A EVITER

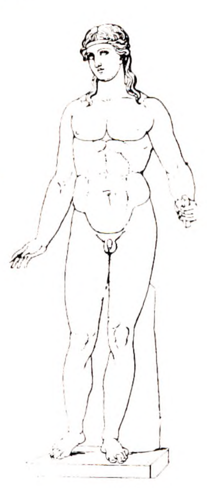
Il ne faut pas se développer de gros muscles sur une poitrine étroite et immobilisée. L'immobilisation du thorax et l'insuffisance consécutive du développement du poumon favorise l'éclosion de la tuberculose. Les hommes, soucieux de leur seule force musculaire et confiant aux médicaments le maintien de leur résistance organique, courent ce danger et se présentent en fort mauvais exemple aux amis, mal informés, qui déclarent: « Ce malheureux tombe malade après avoir bien exécuté des exercices physiques et développé sa musculature. »

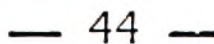
Les muscles thoraciques doivent servir à mobiliser au maximum la poitrine, moteur des organes, et non à l'immobiliser, c'est-à-dire à la rendre réceptive aux maladies. L'immobilisation pulmonaire permet aux microbes de s'installer dans les alvéoles et d'exécuter leur travail de maladie; la mobilisation thoracique chasse les quelques microbes inspirés malgré le filtre nasal.

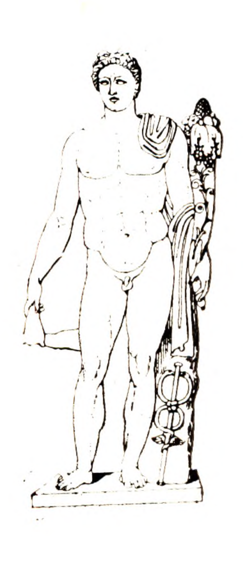
AVANTAGE PARTICULIER D'UNE BONNE OXYGENATION ORGANIQUE



L'absorption d'une quantité appréciable d'oxygène par toutes les alvéoles pulmonaires, bien déplissées dans une cage thoracique large, évite le ralentissement des oxydations organiques auxquelles sont dues les lithiases hépatiques et rénales.







EXERCICES UTILES

Pour pratiquer utilement la respiration complète et pour maintenir la souplesse articulaire de la cage thoracique, telle que la nature l'a établie, une musculature thoraco-dorsale est nécessaire. Les exercices suivants me paraissent utiles: le corps étant dans la position debout.



(1) Flexion en avant du thorax sur l'abdomen: haltères de 3 à 5 kilos aux mains:

1° écartement latéral des bras, et jonction des mains par devant;

2° écartement latéral des bras et jonction des mains en arrière;

3° rotation des bras autour des épaules d'avant en arrière et d'arrière en avant.

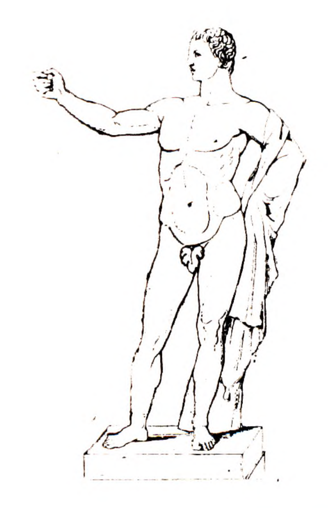
(2) Même série d'exercices, le corps étant debout.

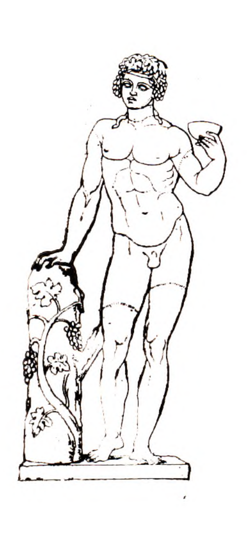
(3) Même série d'exercices, le corps étant incliné en arrière.

Le thorax étant ainsi exercé, la partie correspondant aux sommets pulmonaires et constituée par les premières côtes, les clavicules, les omoplates, ce groupe d'alvéoles pulmonaires est mobilisé et devient, par suite, moins réceptif aux microbes (bacille de Koch, etc.), qui s'ils ne sont pas chassés à l'extérieur à cause de l'immobilité respiratoire trop fréquente, s'installent sur les parois de ces alvéoles et exécutent dans les meilleures conditions possibles, puisqu'ils ne sont nullement entravés dans leur travail, leurs lésions pathologiques sur le tissu pulmonaire.



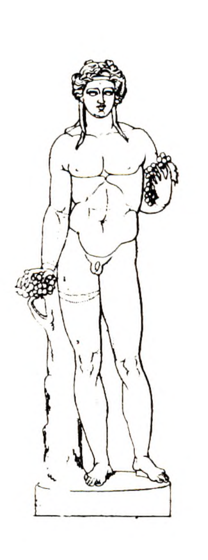








CULTURE DE LA RESPIRATION CUTANÉE SI IMPORTANTE

Pour cultiver la parfaite respiration cutanée, il faut s'exercer le corps nu.

Le lavage à l'eau ne suffit pas complètement à la peau. Il est très utile de faire sortir par la sueur toutes les substances uréiques qui bouchent les pores de la peau, de les dissoudre dans ces pores par l'alcool employé en frictions. De cette façon la peau respire selon les règles physiologiques nécessaires à la parfaite santé des terminaisons nerveuses incluses dans le derme et reliant la peau à la moelle, au cerveau, à tous les organes.

La peau contient de petites fibres musculaires qui se contractent parfois indépendamment de notre volonté et qui donnent la sensation de « chair de poule ». Ce phénomène physique influe sur le cerveau, entraine la peur et une paralysie des réactions mentales normales.

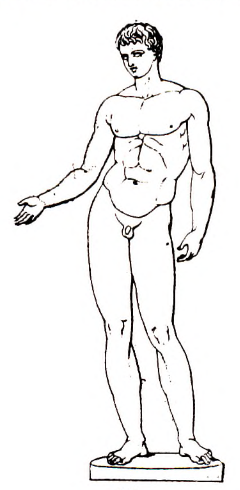
La culture de la peau est donc nécessaire à la bonne activité mentale: exercice le corps nu; stimulation des petites fibres musculaires et des terminaisons nerveuses incluses dans le derme par des douches fortes; lavage complet de la peau pour éliminer l'urée excrétée (sueur) et permettre la respiration cutanée.

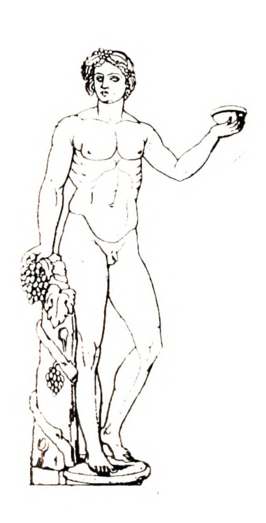


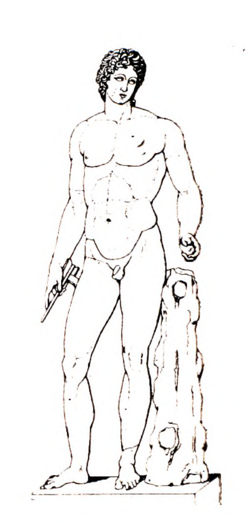
CULTURE DU NERF PHRENIQUE

La culture du nerf phrènique se confond avec la culture du diaphragme. Elle est entretenue par la respiration profonde volontaire.

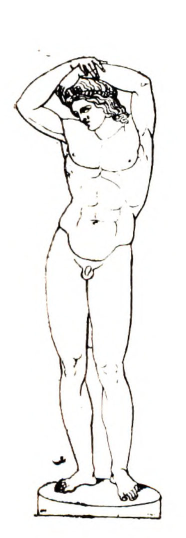
Faire de profondes et énergiques respirations grâce à toute la musculature thoraco-abdominale.



Le diaphragme, placé entre la cage thoracique et l'abdomen, masse les 2 parties du tronc: thorax et abdomen par ses contractions. Il est, après le cœur, le muscle le plus important de l'organisme. Le nerf phrénique l'innerve.




Les contractions complètes, volontaires du diaphragme, grâce au nerf phrénique permettent la respiration profonde et le massage naturel de l'estomac et de l'intestin placés sous lui. Normalement le diaphragme se contracte légèrement. Les contractions doivent être plus complètes. Là est la clé de voûte de toute la gymnastique des organes. Les contractions diaphragmatiques ne sont plus spontanément complètes dans la vie courante. Il faut les stimuler par des respirations profondes, complètes, volontaires pour le massage du thorax et de l'abdomen. Les terminaisons du nerf phrénique étant stimulées, le nerf entier se tonifiera et entretiendra les respirations profondes et complètes par les contractions diaphragmatiques parfaites, telles que la nature les a conçues pour cette gymnastique fondamentale de tous nos organes.

EXERCICE PRATIQUE
DE VENTILATION PULMONAIRE

Un exercice pratique de respiration profonde est la course à pied **sur place.** Au cours de cet exercice la culture des poumons et celle des membres inférieurs sont simultanées et dépendantes l'une de l'autre. Situés entre le diaphragme qui se contracte fortement et les membres inférieurs qui mobilisent le bassin, les organes abdominaux sont massés, secoués par un exercice très naturel qu'un homme ne peut pratiquer dans la rue, ni dans les jardins publics. Exécutons les mouvements de la course, sans en chercher les résultats immédiats







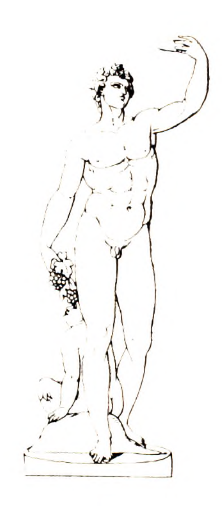


de l'avance rapide, mais pour en recevoir le bien respiratoire qui en résulte, l'oxygénation de toute la surface pulmonaire, le rejet de la plus grande quantité possible d'air résiduel qu'il est utile de remplacer chaque jour.

Tel est l'exemple de santé pulmonaire qu'il sera bon de donner à un entourage parfois critique et trop prêt à laisser son champ pulmonaire inactif, proie facile à toute infection bronchique et alvéolaire.



POUR FACILITER LE REVEIL MATINAL

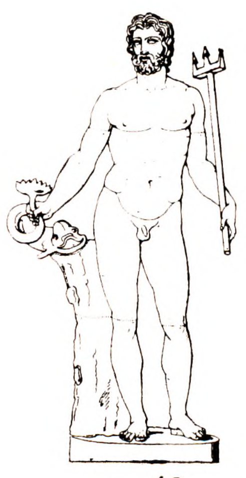


Je signale un procédé assez efficace pour permettre à l'homme, somnolent au lit le matin, de se réveiller complètement et d'éprouver le besoin de se lever: mettons notre moteur organique en plein rendement par des respirations profondes, massons tous nos organes par notre diaphragme dans la position étendue sans contracter aucun autre muscle. Au cours de cet exercice très naturel et très facile, le goût de l'activité et l'intérêt porté à la vie ambiante se manifestent de suite, l'intelligence est en état de penser sainement.

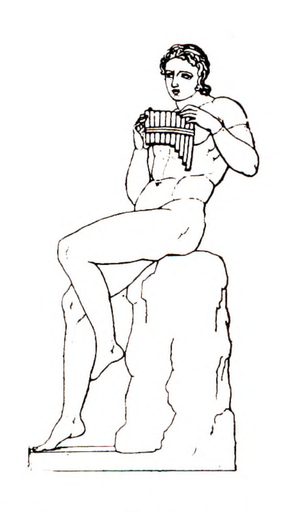
CULTURE DU CREUX EPIGASTRIQUE

Un plexus nerveux très enchevêtré se trouve au niveau du creux épigastrique. Ce plexus est très sensible aux chocs physiques et aux chocs moraux. Il est utile de le cultiver pour ne pas être son jouet dans les circonstances imprévues de notre vie.

Les contractions complètes et fréquentes du diaphragme, l'entraînement aux chocs physiques par les douches, les flexions du thorax sur l'abdomen, soit en position couchée, soit en position debout, tonifient, fortifient ce plexus, assagissent ses réactions, parfois si dangereuses par leurs conséquences sur notre psychisme.



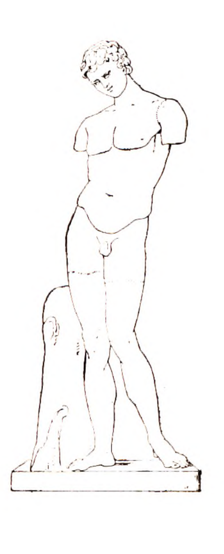





CHAPITRE XII

NUTRITION EN ALIMENTS SOLIDES ET LIQUIDES PAR LE TUBE DIGESTIF. MASTICATION





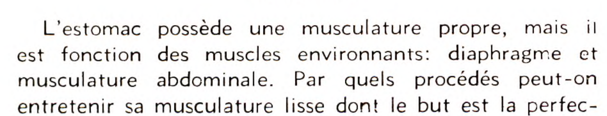
La mastication est très importante. Elle entraine la nécessité de la culture des dents. Il ne faut pas considérer cette culture comme pratiquable sur la seule chaise du dentiste ou, chaque matin, avec une brosse à dent. La valeur des dents est fonction de l'état général. Les dents sont le miroir du tube digestif. Une maladie intestinale entraîne une carie dentaire accentuée. Les poudres et eaux dentifrices ne suffisent pas aux dents; le bon état du tube intestinal leur est indispensable.

La salive est fonction de l'état général. Quand une maladie organique évolue d'une façon aiguë, la sécrétion des glandes maxillaires est troublée.

Aucun exercice spécial n'est nécessaire au développement des muscles masticateurs. Il suffit à l'homme de songer à se servir de ces muscles aptes au broiement de ses aliments, broiement si mal exécuté et pourtant très nécessaire, car une partie de la digestion se fait dans la bouche.

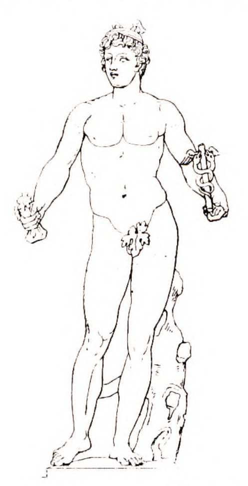


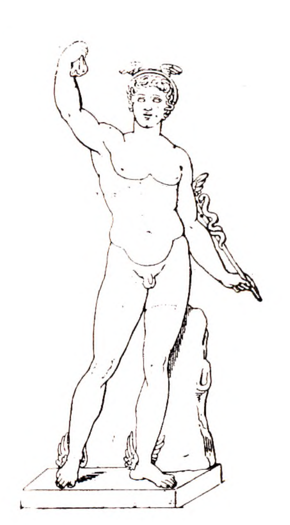
ESTOMAC



L'estomac possède une musculature propre, mais il est fonction des muscles environnants: diaphragme et musculature abdominale. Par quels procédés peut-on entretenir sa musculature lisse dont le but est la perfec-

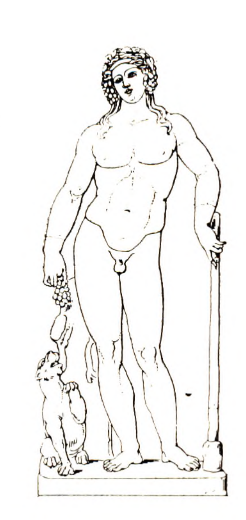








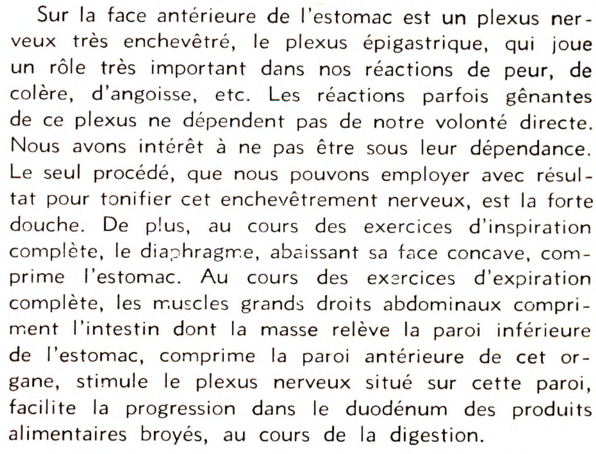




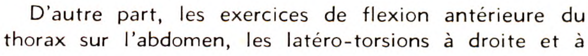
tion du broiement des aliments, leur malaxage pour la pénétration du suc gastrique, leur évacuation dans le duodénum ? La connaissance de l'anatomie topographique de l'estomac permettra la solution de ce problème culturiste. L'estomac a la forme d'une cornemuse et occupe une région qui, superficiellement, répond à l'épigastre et à l'hypochondre gauche.

Placé sous le diaphragme, derrière la paroi abdominale, l'estomac subit l'action des muscles environnants qu'il est utile de mouvoir par des respirations profondes exerçant un massage physiologique de l'estomac et permettant la meilleure circulation sanguine sous-muqueuse pour la parfaite sécrétion glandulaire.





Sur la face antérieure de l'estomac est un plexus nerveux très enchevêtré, le plexus épigastrique, qui joue un rôle très important dans nos réactions de peur, de colère, d'angoisse, etc. Les réactions parfois gênantes de ce plexus ne dépendent pas de notre volonté directe. Nous avons intérêt à ne pas être sous leur dépendance. Le seul procédé, que nous pouvons employer avec résultat pour tonifier cet enchevêtrement nerveux, est la forte douche. De plus, au cours des exercices d'inspiration complète, le diaphragme, abaissant sa face concave, comprime l'estomac. Au cours des exercices d'expiration complète, les muscles grands droits abdominaux compriment l'intestin dont la masse relève la paroi inférieure de l'estomac, comprime la paroi antérieure de cet organe, stimule le plexus nerveux situé sur cette paroi, facilite la progression dans le duodénum des produits alimentaires broyés, au cours de la digestion.



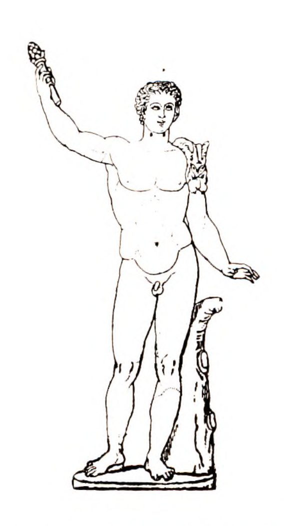
D'autre part, les exercices de flexion antérieure du thorax sur l'abdomen, les latéro-torsions à droite et à







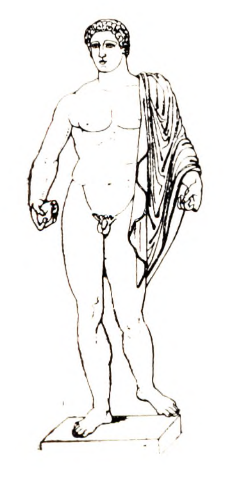


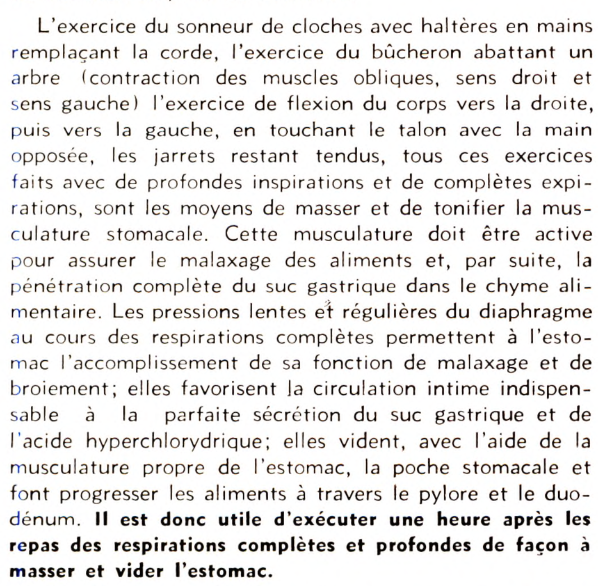




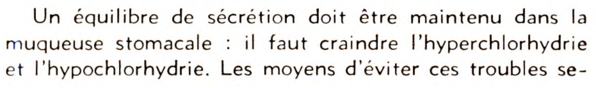
gauche, les bras, maintenant derrière la nuque un long haltère, massent les parois stomacales, les tonifient, pour éviter ces états très difficiles à guérir: la dilatation et la ptose de l'estomac.

Les contractions des muscles grands droits abdominaux et celles des muscles obliques fortifient la sangle destinée au maintien en place de l'estomac.





L'exercice du sonneur de cloches avec haltères en mains remplaçant la corde, l'exercice du bûcheron abattant un arbre (contraction des muscles obliques, sens droit et sens gauche) l'exercice de flexion du corps vers la droite, puis vers la gauche, en touchant le talon avec la main opposée, les jarrets restant tendus, tous ces exercices faits avec de profondes inspirations et de complètes expirations, sont les moyens de masser et de tonifier la musculature stomacale. Cette musculature doit être active pour assurer le malaxage des aliments et, par suite, la pénétration complète du suc gastrique dans le chyme alimentaire. Les pressions lentes et régulières du diaphragme au cours des respirations complètes permettent à l'estomac l'accomplissement de sa fonction de malaxage et de broiement; elles favorisent la circulation intime indispensable à la parfaite sécrétion du suc gastrique et de l'acide hyperchlorydrique; elles vident, avec l'aide de la musculature propre de l'estomac, la poche stomacale et font progresser les aliments à travers le pylore et le duodénum. **Il est donc utile d'exécuter une heure après les repas des respirations complètes et profondes de façon à masser et vider l'estomac.**

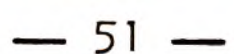


Un équilibre de sécrétion doit être maintenu dans la muqueuse stomacale : il faut craindre l'hyperchlorhydrie et l'hypochlorhydrie. Les moyens d'éviter ces troubles se-











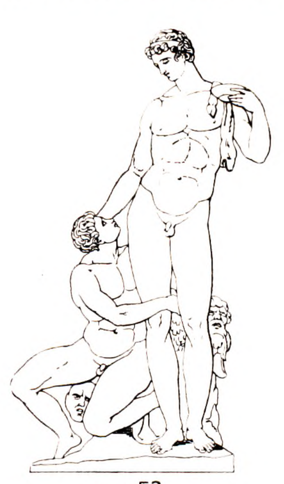


crétoires est l'entetien général de la circulation. Les exercices de torsion du tronc vers la droite et vers la gauche sur le bassin immobilisé, les épaules étant maintenues sur une ligne droite par une barre placée derrière la nuque, activent la circulation qui se fait sur la grande et petite courbure de l'estomac.

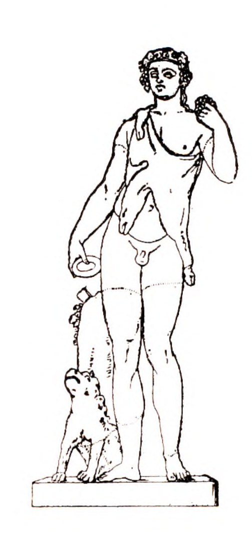


Il faut éviter la dilatation et la ptose gastrique. Les exercices maintenant la tonicité de la musculature stomacale et abdominale évitent ces dangers. **Les mouvements les meilleurs à exécuter sont ceux qui sont exécutés suivant les directions des fibres musculaires : flexion du tronc sur les membres inférieurs et des membres inférieurs sur le tronc en position de décubitus dorsal.** Ces exercices tonifent la musculature de l'estomac et la sangle abdominale. Ils maintiennent à l'estomac toute sa force pour le broyement des aliments et toute son énergie musculaire pour l'évacuation du chyme alimentaire dans le duodenum. Il faut avoir bien mastiqué préalablement pour ne pas fatiguer la musculature de l'estomac par un travail de broiement qu'elle ne doit pas avoir à exécuter. Il ne faut pas trop manger pour ne pas dilater la musculature stomacale par une surcharge de contenu et de ne pas diminuer la tonicité de cette musculature. Il faut maintenir la résistance du plan sur lequel repose l'estomac. Ce plan est constitué par les intestins; il est maintenu résistant soit par la graisse, mauvais plan qui peut fondre sous une influence quelconque et qui n'entrave pas la dilatation stomacale et la ptose intestinale, soit par une paroi abdominale antérieure solide, paroi musculaire constituée des muscles grands droits et obliques, muscles exercés et développés par des flexions droites ou obliques du tronc sur les membres inférieurs ou des membres inférieurs





sur le thorax en position couchée et des membres inférieurs sur le thorax en position verticale, maintenue par la suspension des bras à une échelle.

Quand les aliments, malaxés dans l'estomac, passent dans le duodenum, ils subissent l'action des sécrétions biliaires et pancréatiques. Les liquides excrétés, bile et suc pancréatique, doivent suivre chacun leur canal spécifique pour déboucher dans l'intestin. **Les torsions de droite à gauche et de gauche à droite sur le bassin immobilisé favorisent cet écoulement des liquides digestifs.**

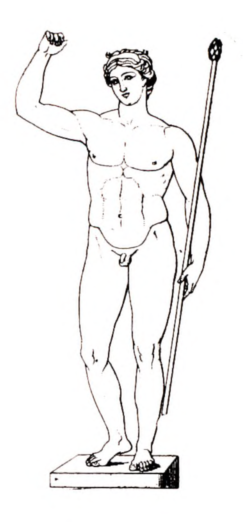


Un tel mouvement empêche la formation de certains bouchons muqueux qui obstruent les canaux et provoquent l'ictère, quand le canal obstrué est le cholédoque. **Pour que ce mouvement puisse être exécuté avec toute l'énergie nécessaire, il est utile de tenir derrière les omoplates une barre qui reste parallèle aux omoplates au cours des mouvements de torsion.**

Enfin, la parfaite tonicité des muscles grands droits antérieurs, tonicité obtenue par les flexions du buste en avant ou la flexion sur le tronc des membres inférieurs, le corps étant en position dorsale, entraîne l'équilibre du plexus épigastrique, plexus nerveux si intéressant par son irritabilité facile à l'occasion d'une émotion ou d'une peur. Un autre moyen très facile de tonifier ce plexus est la douche forte et chaude qui frappe directement le plexus épigastrique.

L'homme, dont la digestion est lente, prend après son repas un digestif actif, café ou liqueur, destiné à stimuler les mouvements de la musculature stomacale paresseuse. Ce digestif, soldat mercenaire, le rançonne en altérant sournoisement l'équilibre de son système nerveux si sensible.



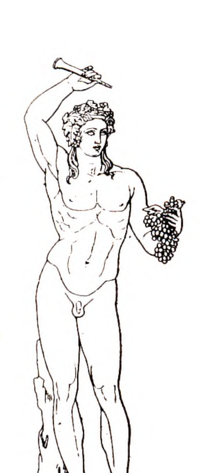








Il existe, au contraire, un digestif naturel et très rationnel, le digestif mécanique, musculaire : le massage diaphragmatique. Le diaphragme, abaissant sa face concave au cours des **respirations profondes** exécutées durant les exercices et, secondairement, au cours des occupations de la vie, comprime le bord droit concave de l'estomac et sa face antérieure. Ce muscle masse l'estomac pour bien activer le broiement, le malaxage des aliments avec les sécrétions digestives.





CULTURE DU DUODENUM

Le duodenum est la portion initiale fixe de l'intestin grèle. Il commence au pylore au niveau du flanc droit de la première vertèbre lombaire et se termine au côté gauche de la deuxième vertèbre lombaire en formant avec le jéjuno-iléon une sorte d'angle : l'angle duodéono-jéjunal.

Il comprend quatre portions :

une première portion un peu oblique en haut, en arrière et à droite;

une deuxième portion verticalement descendante;

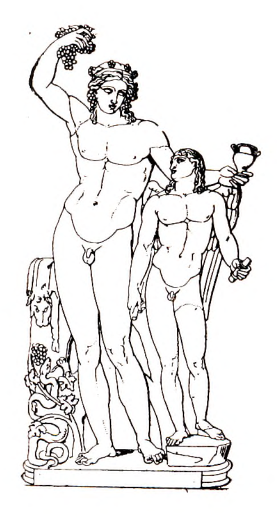
une troisième portion horizontale;

une quatrième portion obliquement ascendante.

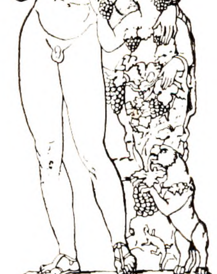
Il est accolé à la colonne vertébrale (deuxième, troisième, quatrième vertèbres lombaires).

Les exercices de la colonne vertébrale, extension, flexion et torsions gauche et droite, stimulent le duodenum.

La loge du duodenum répond superficiellement aux deux régions de l'épigastre et de l'ombilic, et, pro-

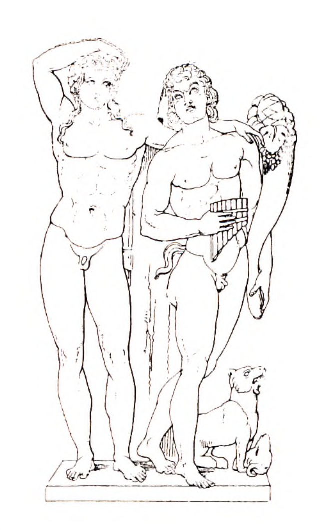


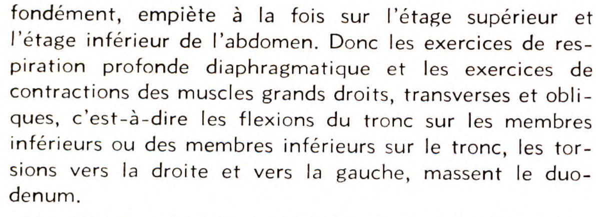






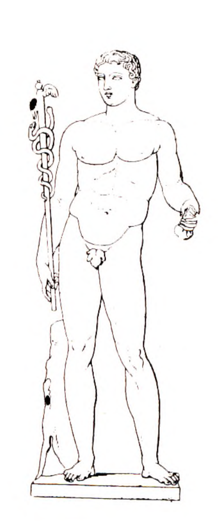






fondément, empiète à la fois sur l'étage supérieur et l'étage inférieur de l'abdomen. Donc les exercices de respiration profonde diaphragmatique et les exercices de contractions des muscles grands droits, transverses et obliques, c'est-à-dire les flexions du tronc sur les membres inférieurs ou des membres inférieurs sur le tronc, les torsions vers la droite et vers la gauche, massent le duodenum.





La tête du pancréas étant enclavée dans le duodenum, les exercices propres à la culture du pancréas (voir pancréas) seront propres à celle du duodenum.

Il est en rapport à droite avec le foie et le colon ascendant ; donc les exercices spéciaux pour le massage du foie et du colon (voir foie et colon) auront un effet utile sur le duodenum.

En arrière, il répond à la veine cave inférieure, au rein droit, aux vaisseaux rénaux. Les exercices de la colonne lombaire (voir colonne vertébrale) ont un bon effet secondaire sur le duodenum.

A gauche, il répond à la tête du pancréas et aux canaux excréteurs du foie et du pancréas qui débouchent dans sa cavité. Les torsions latérales vers la droite et vers la gauche à l'aide des muscles transverses de l'abdomen exercent une action utile sur cette partie initiale de l'intestin.

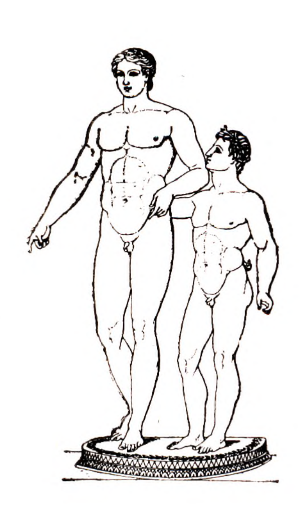
La troisième portion du duodenum, portion horizontale, croise le corps de la quatrième vertèbre lombaire et profite de la culture de la colonne vertébrale et surtout des torsions latérales vers la droite et vers la gauche, exercices également destinés au pancréas, avec la tête duquel le duodenum se trouve en rapport.

La quatrième portion du duodenum est en rapport :





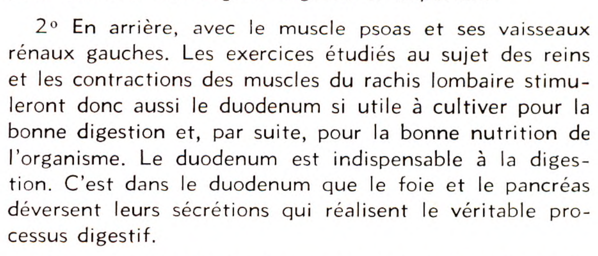




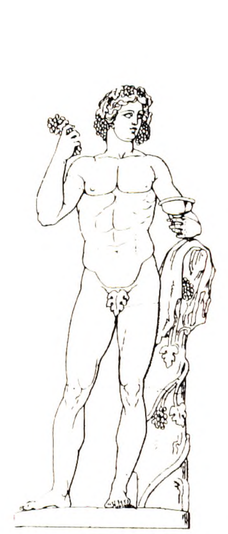


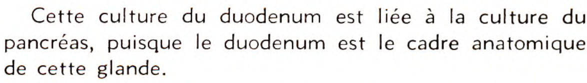


1° En avant, avec la petite tubérosité de l'estomac, le mesocolon transverse et les anses grèles. Donc tous les exercices des muscles abdominaux (voir plus loin) seront bons, en particulier les torsions latérales des épaules et du tronc autour du bassin vers la droite et vers la gauche, pour stimuler cet organe digestif si important.



2° En arrière, avec le muscle psoas et ses vaisseaux rénaux gauches. Les exercices étudiés au sujet des reins et les contractions des muscles du rachis lombaire stimuleront donc aussi le duodenum si utile à cultiver pour la bonne digestion et, par suite, pour la bonne nutrition de l'organisme. Le duodenum est indispensable à la digestion. C'est dans le duodenum que le foie et le pancréas déversent leurs sécrétions qui réalisent le véritable processus digestif.





Cette culture du duodenum est liée à la culture du pancréas, puisque le duodenum est le cadre anatomique de cette glande.

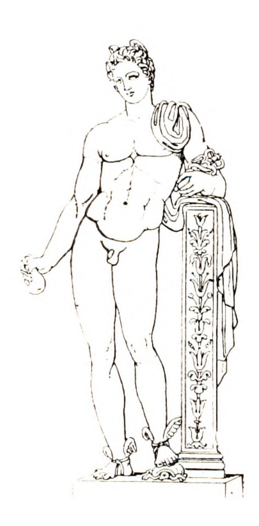
Etant accolé à la colonne vertébrale, 1re, 2e, 3e, 4e vertèbres lombaires, le duodenum sera stimulé par tout exercice de la colonne vertébrale (flexion, extension, torsion).

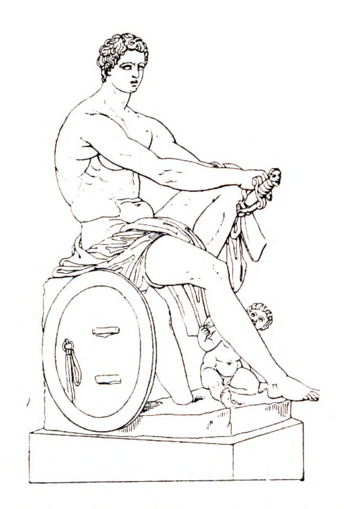
Sa loge répond superficillement aux 2 régions de l'épigastre et de l'ombilic et, profondément, empiète à la fois sur l'étage supérieur et l'étage inférieur de l'abdomen. L'étage supérieur est massé par l'inspiration profonde, l'étage inférieur par l'expiration complète. Les flexions du thorax sur l'abdomen en position debout ou les flexions des membres inférieurs sur le thorax en position couchée, les torsions latérales à droite et à gauche du thorax sur le bassin immobilisé stimuleront le duodenum.





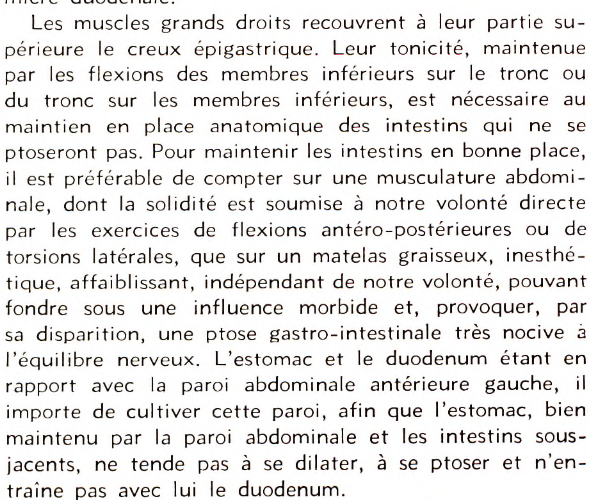






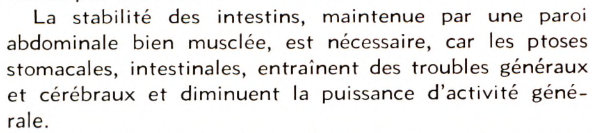


Le duodenum étant en rapport en arrière avec la veine cave inférieure, la partie interne de la face antérieure du rein droit, le bassinet et l'origine de l'uretère droit et, par l'intermédiaire de ces organes, avec la paroi abdominale postérieure, tout exercice de la colonne lombaire, toute douche sur cet endroit, toute friction stimuleront par réflexe l'arrivée des diastases digestives dans la lumière duodénale.



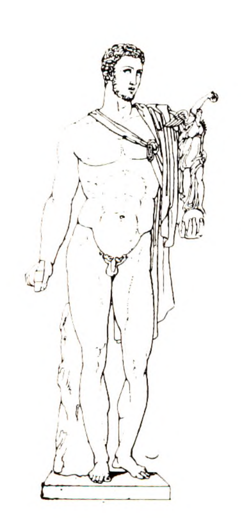
Les muscles grands droits recouvrent à leur partie supérieure le creux épigastrique. Leur tonicité, maintenue par les flexions des membres inférieurs sur le tronc ou du tronc sur les membres inférieurs, est nécessaire au maintien en place anatomique des intestins qui ne se ptoseront pas. Pour maintenir les intestins en bonne place, il est préférable de compter sur une musculature abdominale, dont la solidité est soumise à notre volonté directe par les exercices de flexions antéro-postérieures ou de torsions latérales, que sur un matelas graisseux, inesthétique, affaiblissant, indépendant de notre volonté, pouvant fondre sous une influence morbide et, provoquer, par sa disparition, une ptose gastro-intestinale très nocive à l'équilibre nerveux. L'estomac et le duodenum étant en rapport avec la paroi abdominale antérieure gauche, il importe de cultiver cette paroi, afin que l'estomac, bien maintenu par la paroi abdominale et les intestins sous-jacents, ne tende pas à se dilater, à se ptoser et n'entraîne pas avec lui le duodenum.

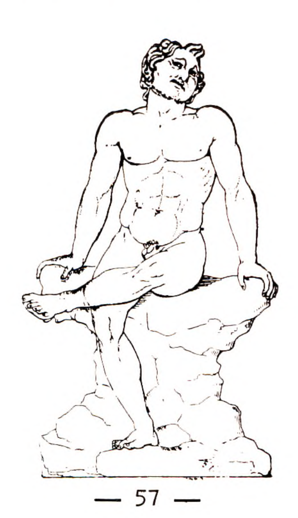




La stabilité des intestins, maintenue par une paroi abdominale bien musclée, est nécessaire, car les ptoses stomacales, intestinales, entraînent des troubles généraux et cérébraux et diminuent la puissance d'activité générale.

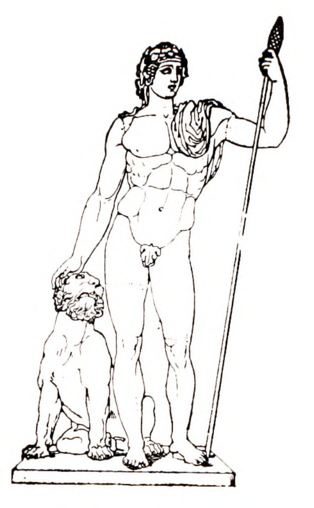
Il existe à droite et à gauche 4 muscles abdominaux :













grand droit de l'abdomen;
grand oblique;
petit oblique;
transverse.

Tous ces muscles entrent en action dans les respirations profondes, complètes, les torsions latérales et obliques vers la droite et vers la gauche, les flexions des membres inférieurs sur le tronc (j'insiste sur ces mouvements, car je les estime les plus importants pour la santé).

Les anses intestinales sont ainsi stimulées. La progression des déchets est assurée mécaniquement. Les parois intestinales sont nettoyées et, par suite, l'absorption osmotique fonctionne au maximum (l'absorption osmotique est le passage de nos aliments digérés à travers les parois vasculaires dans le sang qui doit emporter ces aliments à tous les tissus).

Sans le travail des muscles grands droits, grands obliques, transverses, la bonne santé ne peut pas exister.

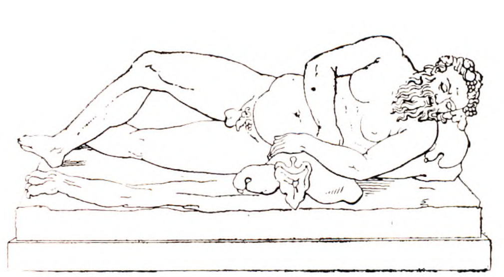
Enfin le massage par le diaphragme pendant les respirations profondes, à condition que les parois abdominales soient toniques, est un élément de la meilleure culture physiologique de l'estomac. La tonicité des muscles grands droits antérieurs et grands obliques s'oppose à l'action du diaphragme et l'empêche de provoquer la dilatation ou la ptose de l'estomac.



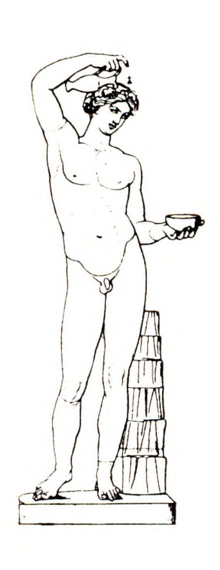
OSMOSE ALIMENTAIRE

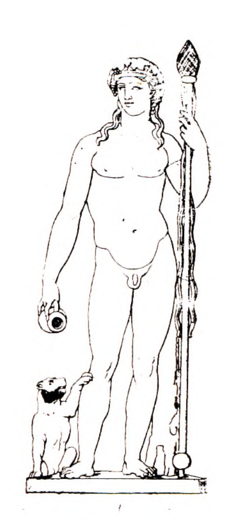
L'osmose alimentaire ne peut se produire qu'à travers des cellules intestinales propres. Le moyen d'entretenir la propreté physiologique de ces cellules consiste dans l'évacuation quotidienne des déchets, dans la perméabilité des vaisseaux lymphatiques, sanguins, chylifères, dans la parfaite sécrétion biliaire, car la bile nettoie l'intestin.





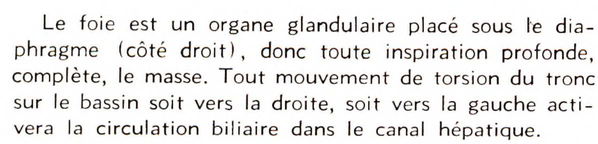






CHAPITRE XIII

CULTURE DU FOIE

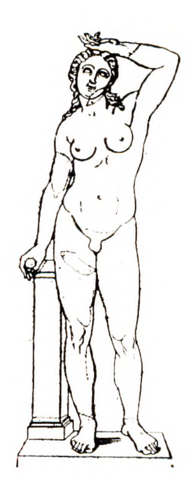
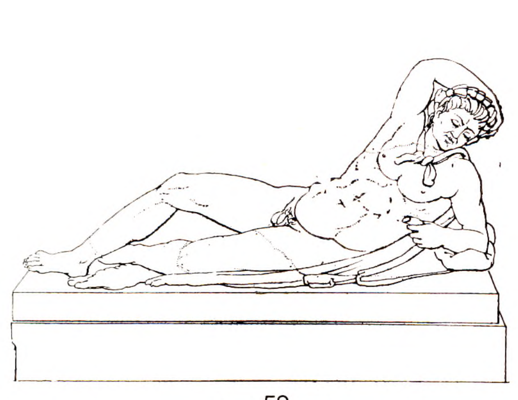
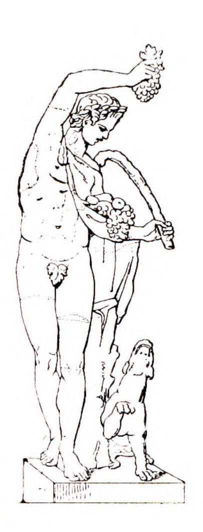


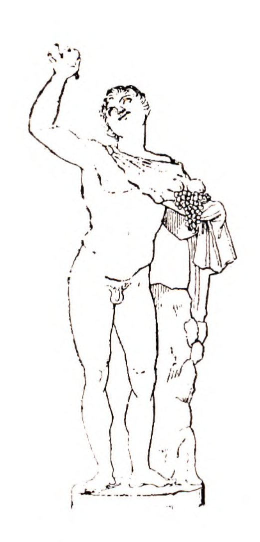
Le foie est un organe glandulaire placé sous le diaphragme (côté droit), donc toute inspiration profonde, complète, le masse. Tout mouvement de torsion du tronc sur le bassin soit vers la droite, soit vers la gauche activera la circulation biliaire dans le canal hépatique.

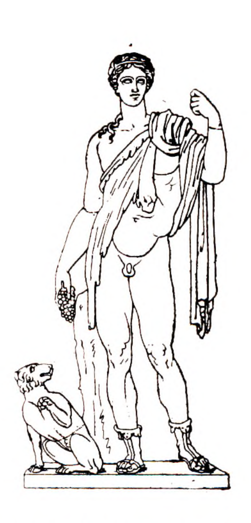


Sa loge est délimitée par la voute du diaphragme, la paroi abdominale, le colon transverse et son méso. Les contractions du muscle diaphragme dans la respiration complète massent le foie. La nature a donné au foie une certaine mobilité physiologique à l'inspiration et à l'expiration. Il faut la cultiver. Le lobe droit de la face convexe du foie étant en rapport avec le diaphragme, et, par son intermédiaire, avec la portion du rebord du thorax qui n'est pas recouverte par la plèvre; avec le poumon droit, le lobe gauche du foie, étant en rapport avec le diaphragme, poumon et plèvre gauche, toute respiration profonde massera le foie.

La face convexe du foie est divisée par deux sillons antéro-postérieurs en trois zones : droite, gauche, moyenne. La zone droite répond à la vésicule biliaire et à l'angle colique droit, à la face antérieure du rein droit, à la face antérieure de la capsule surrénale droite. Donc les contractions diaphragmatiques complètes, c'est-à-dire les respirations profondes massent le foie, c'est-à-dire activent la circulation autour des cellules. Ce massage est aidé par les contractions des muscles grands droits dans les expirations complètes.

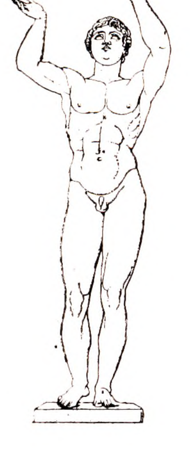




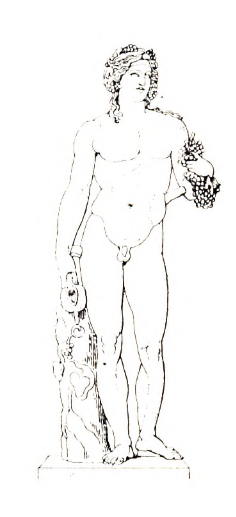






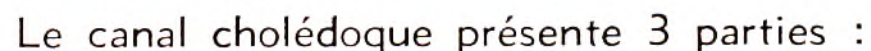
Le lobe droit de la face convexe du foie est en rapport avec la paroi abdominale antérieure, donc les exercices aptes au développement de cette paroi (flexion antérieure du tronc, torsions oblique et transverse) massent ce lobe droit.





L'écoulement du liquide biliaire doit être favorisé par le massage de la vésicule et des canaux cholédoque et hépatique. Les torsions latérales pratiquées de droite à gauche, les épaules étant maintenues par une tige rigide au niveau des omoplates et le bassin étant immobilisé, activent cet écoulement et empêchent la turgescence possible de la muqueuse du canal, turgescence pouvant provoquer l'ictère.

Le mouvement de torsion de droite à gauche active l'écoulement du liquide biliaire ; il peut être exécuté avec le mouvement opposé, torsion du tronc de gauche à droite, torsion qui active l'écoulement du liquide pancréatique jusqu'au tube intestinal, par le canal cholédoque suit une gouttière creusée sur la tête du pancréas sur une longueur de trois centimètres. Donc la culture du foie et du pancréas sont solidaires.



Le canal cholédoque présente 3 parties :

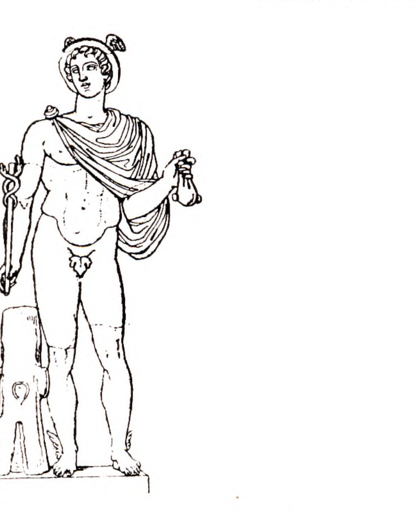
rétro-duodénale;

rétro-pancréatique;

intra-pariétale.

Les cultures de l'intestin général lui sont donc indispensables.

La culture du pancréas, en particulier, est très utile à l'écoulement biliaire et, par suite, à la perfection de la fonction biliaire et des autres fonctions hépatiques,



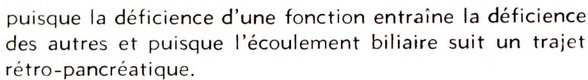












puisque la déficience d'une fonction entraîne la déficience des autres et puisque l'écoulement biliaire suit un trajet rétro-pancréatique.





Après ces torsions pratiquées de droite à gauche et de gauche à droite, les circumductions complètes du tronc sur le bassin immobilisé, en portion debout ou des membres inférieurs autour du bassin immobilisé, dans le décubitus dorsal favorisent cet écoulement.

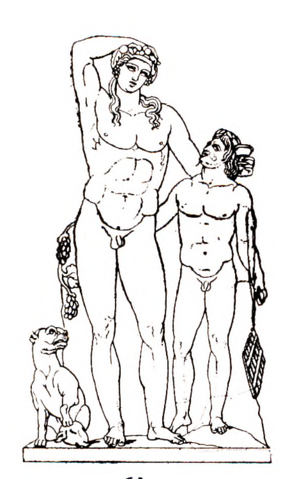
Il ne faut jamais oublier que la respiration diaphragmatique profonde masse le foie et la vésicule biliaire, et par suite, permet l'écoulement du liquide biliaire.

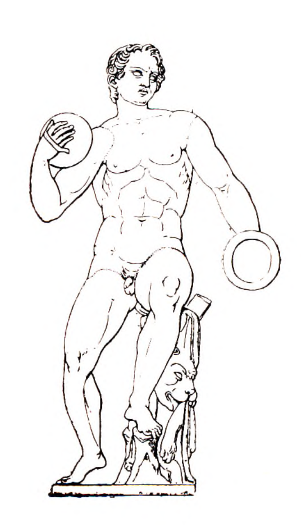
Après l'exécution d'une torsion, la flexion latérale pratiquée du même côté la face tournée vers le sol masse complètement la glande hépatique (côté droit), la glande pancréatique (côté gauche).

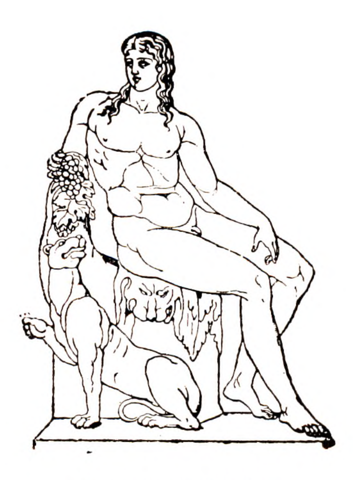
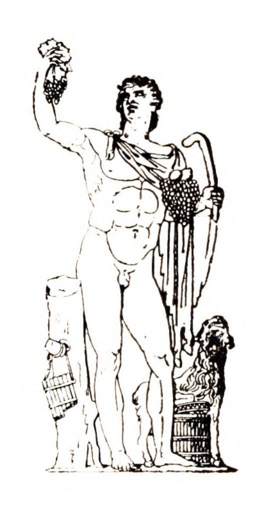
Cette série d'exercices évite toute stagnation de calculs hépatiques ou pancréatiques dans les canaux choledoques ou pancréatiques et constitue la prophylaxie très naturelle de ces lithiases.

La culture du pancréas a une action indirecte sur le foie, car sa tête, entourée par les 3 portions du duodenum, est creusée en arrière d'une gouttière que parcourt sur une longueur de trois centimètres le cholédoque.







CHAPITRE XIV

CULTURE DU PANCREAS



Il faut aider la sécrétion et l'écoulement du liquide. Le pancréas occupe une zone spéciale qui répond en partie à l'épigastre, en partie à l'hypochondre gauche. Il est situé au contact de la première, de la deuxième, de la troisième vertèbre lombaire.

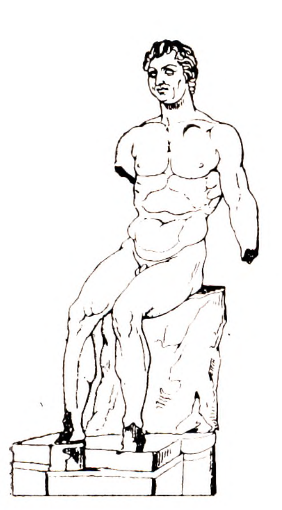
Donc les exercices de la colonne vertébrale, extension, flexion exercent une influence heureuse sur cet organe.

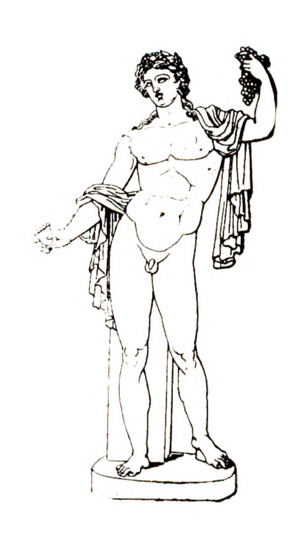
Les torsions latérales de gauche à droite et de droite à gauche activent son fonctionnement.

Ses moyens de fixité étant le duodenum qui l'entoure sur trois côtés, la ptose gastro-intestinale est nocive au fonctionnement du pancréas. Or toute ptose gastro-intestinale est due a la faiblesse musculaire de la paroi abdominale. La culture du pancréas consiste donc dans les exercices des grands droits abdominaux et des obliques. De plus, la glande pancréatique étant annexée au duodenum, la culture intestinale par les muscles abdominaux qui maintiennent les rapports anatomiques normaux est une culture du pancréas.

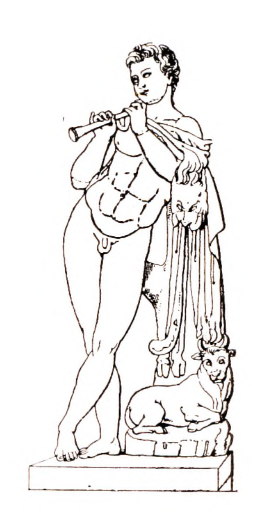
La circulation sanguine du pancréas et l'écoulement du liquide pancréatique sont favorisés par les torsions latérales de gauche à droite et de droite à gauche, c'est-à-dire les contractions des muscles transverses abdominaux.

Le pancréas, appartenant à l'étage supérieur de la ca-

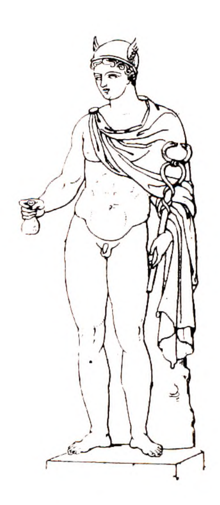







vité abdominale, est influencé par le massage diaphragmatique dans les respirations profondes. Appartenant aussi à l'étage supérieur de la cavité abdominale, il est massé par les contractions des muscles grands droits abdominaux. La tête du pancréas, reposant sur les corps des 2e et 3e vertèbres lombaires, les exercices de flexion, d'extension de la colonne vertébrale massent cette tête.





Comme la veine cave inférieure, la veine rénale droite et l'aorte cheminent entre la glande pancréatique et la colonne vertébrale dans du tissu cellulo-adipeux; tout exercice de la colonne vertébrale, flexion, extension, torsion, stimuleront en même temps la glande pancréatique et la circulation générale.

Le liquide pancréatique devant s'écouler normalement par les deux canaux excréteurs:

1° canal de Virsung, qui débouche avec le cholédoque dans l'ampoule de Vater;

2° le canal de Santorini qui prend naissance sur le précédent et s'ouvre à 2 ou 3 cm. au-dessus de l'ampoule de Vater, les torsions latérales de droite à gauche et de gauche à droite sur le bassin immobilisé activent cet écoulement.

Ainsi nous devenons les artisans raisonnables de notre chimisme digestif.

Le chimisme n'est parfait que si les muscles effectuent un travail dosé, suffisant pour faciliter les échanges intra-organiques.

Sans ce travail musculaire bien compris, il n'y a pas de chimisme parfait, gage de bonne santé.







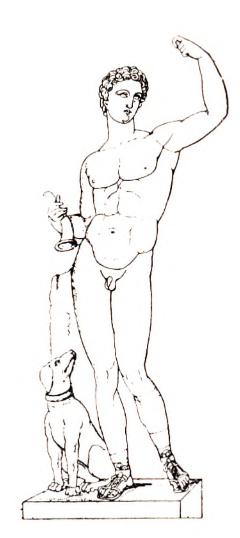




CHAPITRE XV

CULTURE SPECIALE DES COLONS

(Gros intestin)



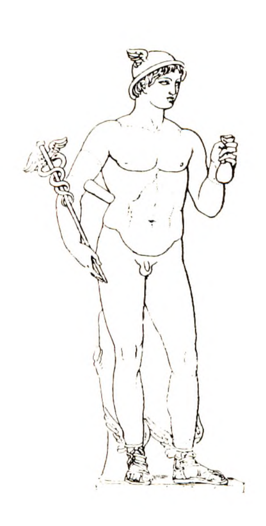

Les massages manuels me paraissent constituer un excellent procédé pour la culture des colons. Ces massages doivent être pratiqués le long du trajet suivi par les déchets à éliminer.

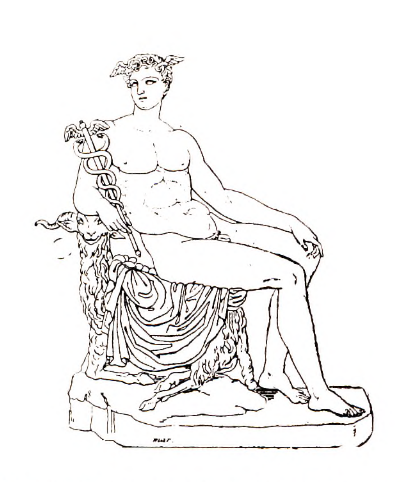
Colon ascendant. — Les matières éliminables suivent le colon ascendant après avoir quitté l'intestin grêle par la valvule iléo-cæcale. Ce trajet s'effectue verticalement de bas en haut, sous la pression des nouveaux déchets arrivés, sous la pression des muscles inclus dans la paroi du colon ascendant, sous la contraction des muscles abdominaux qui travaillent au cours des expirations complètes et des exercices de flexion des membres inférieurs sur le thorax. Il est bon d'aider ce trajet ascendant par un massage manuel dirigé de bas en haut partant de la fosse iliaque droite, remontant jusqu'aux fausses côtes, puis transverse de droite à gauche, et descendant de haut en bas jusque dans la fosse iliaque gauche.

Ce massage, activant la circulation dans les parois intestinales, favorise le passage du sang autour des petites glandules de la muqueuse et, par suite, la lubréfaction de la paroi intestinale interne. Un tel procédé facilite le glissement physique des matières éliminables. Les contractions du diaphragme et des muscles de la paroi abdominale agissent sur un tissu préparé à leur meilleur rendement physique. Les flexions des membres inférieurs (en





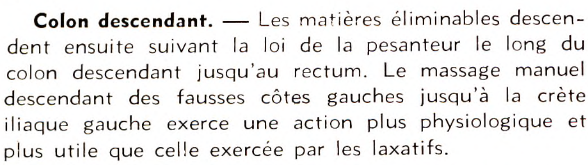






décubitus dorsal) sur le bassin, grâce aux contractions des muscles abdominaux, facilitent la progression ascendante des matières éliminables, le massage manuel ascendant de la crête iliaque droite jusqu'au foie devant être régulièrement pratiqué sur cette partie de notre abdomen, pour contre-balancer les lois de la pesanteur.

Colon transverse. — Puis les déchets passent dans le colon transverse. Les torsions vers la gauche et vers la droite sur le bassin immobilisé au mieux, torsions exécutées grâce aux contractions des muscles obliques et transversales, font progresser les matières fœcales dans le sens normal de droite à gauche jusqu'au colon descendant. Le massage manuel transverse de droite à gauche, aide le massage diaphragmatique de la respiration profonde.

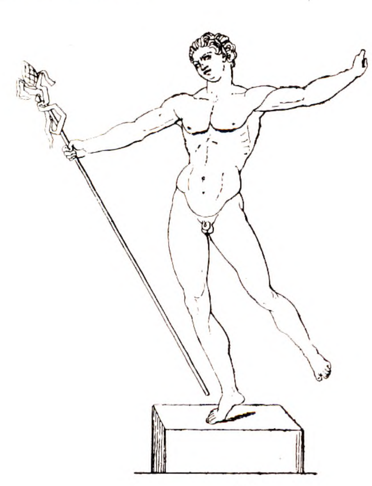


Colon descendant. — Les matières éliminables descendent ensuite suivant la loi de la pesanteur le long du colon descendant jusqu'au rectum. Le massage manuel descendant des fausses côtes gauches jusqu'à la crête iliaque gauche exerce une action plus physiologique et plus utile que celle exercée par les laxatifs.

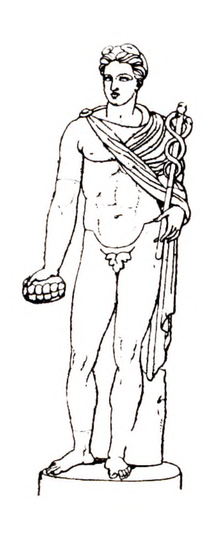


Les parois des colons doivent être lubrifiées pour que les matières fœcales progressent. Cette lubréfaction est due à une sécrétion muqueuse de l'épithélium intestinal interne. Nous pouvons l'entretenir par des bonnes circulation et innervation générales, par un massage manuel intestinal pratiqué non au hasard, mais suivant un sens déterminé, le sens de la progression des matières: colon ascendant, colon transverse, colon descendant, c'est-à-dire en montant du côté droit, en allant transversalement de droite à gauche, puis en descendant de haut en bas du côté gauche.



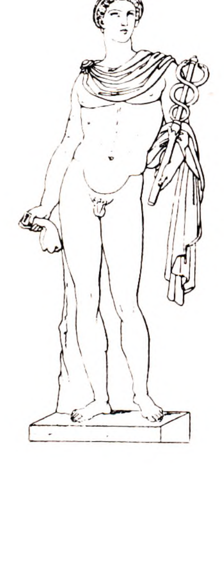












Pour que l'organisme ne s'intoxique pas, l'intestin doit évacuer toutes les toxines situées dans sa lumière. Comme la musculature du tube intestinal est lisse, c'est-à-dire indépendante de notre volonté directe, ce sont les muscles striés de la paroi abdominale qui doivent être contractés.

La culture des colons se confond donc avec la culture des muscles abdominaux :

1° Grands droits : flexion des membres inférieurs sur le bassin ; flexion du thorax sur l'abdomen.

2° Obliques : flexion oblique sur la gauche à la manière d'un sonneur de cloches gaucher;

3° Transverses: flexion latérale de droite vers la gauche, le bassin étant immobilisé.

4° Le thorax étant immobilisé en décubitus dorsal sur un lit, décrire un cercle de droite à gauche avec le bassin et les membres inférieurs.

Il faut bien évacuer les produits inutiles et nuisibles, pour permettre l'absorption par osmose des produits alimentaires, car la propreté des villosités intestinales est nécessaire. Cette propreté ne peut être obtenue que par des selles régulières et complètes.

L'expulsion des fèces est un mouvement. Quels exercices anatomiques rationnels le provoquent ?

Ces mouvements sont:

les compressions des anses intestinales par des inspirations diaphragmatiques profondes; les contractions des grands droits et obliques qui maintiennent les positions naturelles des anses intestinales et les massent;

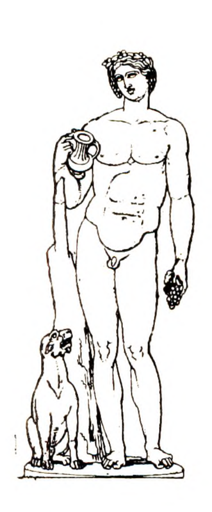
des massages manuels dirigés de la fosse iliaque droite



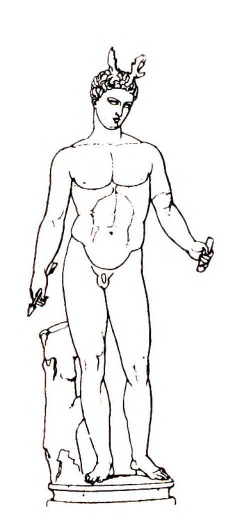


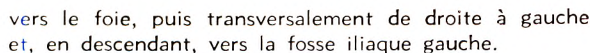












vers le foie, puis transversalement de droite à gauche et, en descendant, vers la fosse iliaque gauche.

L'exercice du bûcheron abattant un arbre, exercice fait en chambre avec un haltère, est excellent pour stimuler les contractions péristaltiques de l'intestin, il fait travailler en même temps les muscles carrés des lombes qui recouvrent la région rénale. Cet exercice doit être pratiqué de préférence du côté gauche. De telles contractions musculaires qui massent les anses intestinales entravent aussi l'accumulation de la graisse dans l'épiploon et dans le tissu cellulaire sous-cutané.



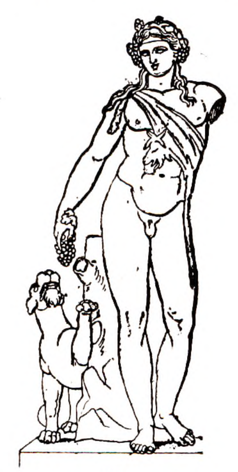
La circulation sanguine étant activée, ces parois internes de la muqueuse sont plus lubréfiées et les déchets intestinaux peuvent mieux glisser.

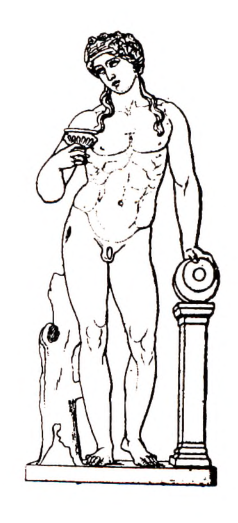
La pression intra-abdominale diminue à la suite des grossesses répétées. Les mères ont besoin de fortifier leur paroi abdominale antérieure. **Ces exercices leur sont plus profitables que les ceintures spéciales et les multiples laxatifs.**

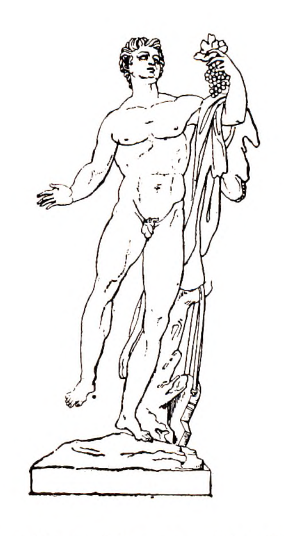
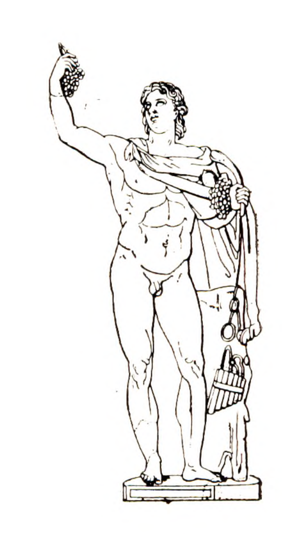
Ces mouvements masseront, par l'action secondaire des anses intestinales, le mésentère par lequel passe la circulation destinée à l'intestin et activeront cette circulation indispensable à la vie, puisqu'elle assure la nutrition.

Ainsi les contractions des muscles abdominaux en flexion droite et oblique du tronc sur les membres ou des membres sur le tronc, en torsion vers la droite, vers la gauche, du tronc sur le bassin immobilisé, les compressions du diaphragme sur l'intestin, aideront la circulation qui lubrifiera les parois intestinales ; elles assureront le processus mécanique de l'évacuation journalière. L'in-





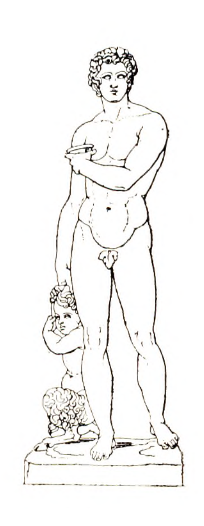


testin ayant sa toilette faite, son rôle d'absorption alimentaire par les circulation sanguine et lymphatique sera exécuté d'une façon parfaite.

CULTURE DE L'APPENDICE

Il faut éviter l'occlusion de sa cavité close par un corps étranger. (C'est cette occlusion qui provoque l'appendicite.)



Attaché au cœcum, l'appendice est très mobile : il repose sur la partie interne de la fosse iliaque droite.

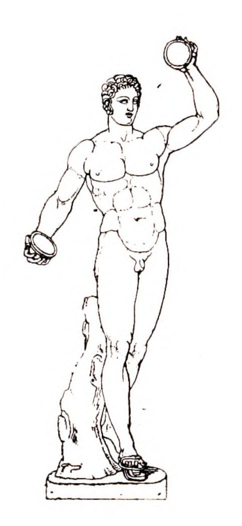
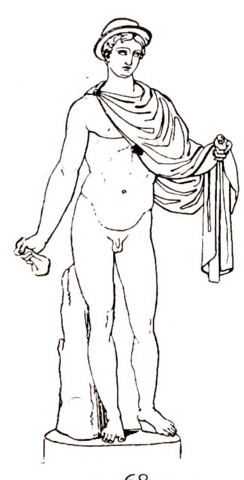
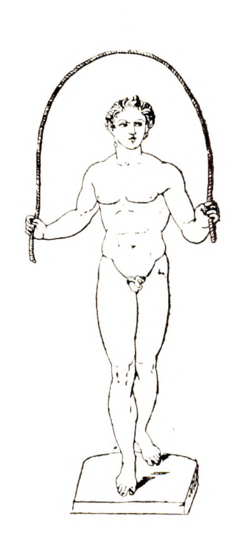
Pour le cultiver, il faut le masser:

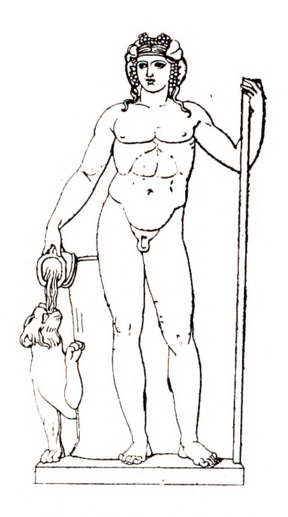
1° par les contractions de la paroi abdominale antérieure qui est en rapport avec l'appendice;

2° par les contractions du muscle psoas sur lequel repose l'appendice (flexion des membres inférieurs sur le tronc) ; par les contractions des muscles obliques et transverses ; par le mouvement des anses intestinales sous un massage respiratoire profond.

Ainsi toute stagnation dans le cul-de-sac appendiculaire peut être évité et tous les troubles chroniques consécutifs ne se produisent pas.

La neurasthénie, cette terrible maladie, a souvent, pour cause la stagnation du bol alimentaire dans l'intestin. Les ramifications nerveuses de l'intestin puisent dans un bol alimentaire infecté des impuretés qui empoisonnent le système nerveux, de là des troubles qui vont parfois jusqu'à la folie.

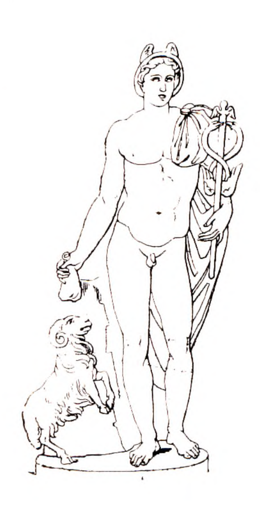




CHAPITRE XVI

CULTURE DES PAROIS ABDOMINALES

L'abdomen comprend la plus grande partie de l'appareil digestif et l'appareil uro-génital.

C'est une sorte de cylindroïde plus ou moins aplati dans le sens antero-postérieur, dont le grand axe, allant du centre de la voussure diaphragmatique au centre du détroit supérieur, serait oblique de haut en bas et d'avant en arrière. **Il est utile de régler les exercices autour de ce grand axe.**



La région sterno - costo - pubienne présente le creux épigastrique, et, au-dessous de ce creux, la ligne blanche, le pénil. Sa paroi comprend le grand droit de l'abdomen. Donc sa culture est subordonnée à ce muscle qui se développe par les 3 exercices suivants :

Position debout: 1° flexion du tronc sur le bassin immobilisé.

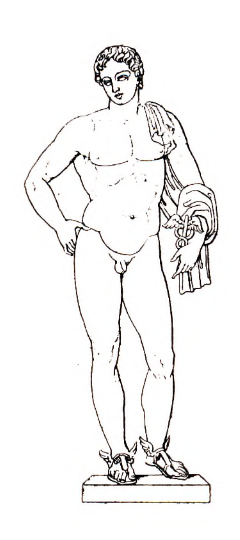
Position couchée : 2° flexion des membres inférieurs sur le tronc immobile.

Position couchée : 3° relèvement du tronc sur les membres inférieurs immobilisés.

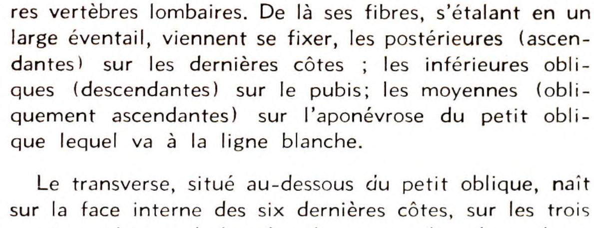
Les régions latérales comprennent les muscles larges de l'abdomen, le grand oblique dont les digitations costales s'entrecroisent avec celles du grand dentelé et du grand dorsal. Le petit oblique, placé au-dessous du précédent et qui prend naissance sur le tiers externe de l'arcade crurale, sur la crête iliaque et, à l'aide d'une aponévrose, sur les apophyses épineuses de 2 ou 3 derniè-









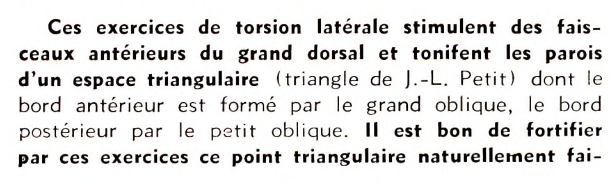


res vertèbres lombaires. De là ses fibres, s'étalant en un large éventail, viennent se fixer, les postérieures (ascendantes) sur les dernières côtes ; les inférieures obliques (descendantes) sur le pubis; les moyennes (obliquement ascendantes) sur l'aponévrose du petit oblique lequel va à la ligne blanche.



Le transverse, situé au-dessous du petit oblique, naît sur la face interne des six dernières côtes, sur les trois quarts antérieurs de la crète iliaque, sur la colonne lombaire; ses faiceaux transversaux se jettent sur une aponévrose qui se termine à la ligne blanche (milieu de l'abdomen).

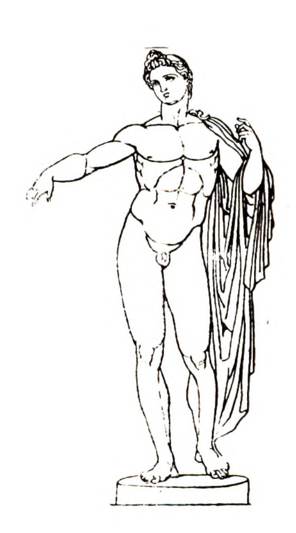
Dans les mouvements de torsion du tronc avec inclinaison sur le bassin à droite, puis à gauche, une barre étant tenue derrière les épaules et les respirations étant profondes, les muscles transverses se contractent et, par suite, facilitent l'écoulement sous-jacent hépatique et pancréatique vers leurs débouchés intestinaux naturels, ainsi que la progression des matières alimentaires le long du colon transverse. Les muscles transverses, se contractent pleinement dans les torsions vers la droite et vers la gauche, luttent ainsi contre la stagnation des aliments dans un estomac dont la musculature est stimulée et qui, par suite, ne se dilate pas, ne se ptose pas.

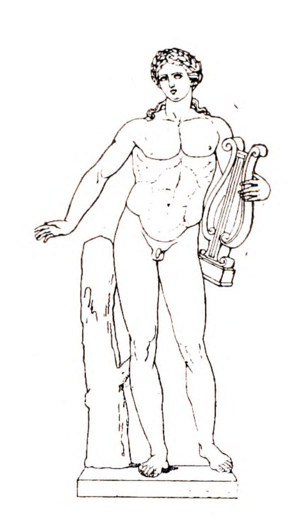


Ces exercices de torsion latérale stimulent des faisceaux antérieurs du grand dorsal et tonifent les parois d'un espace triangulaire (triangle de J.-L. Petit) dont le bord antérieur est formé par le grand oblique, le bord postérieur par le petit oblique. **Il est bon de fortifier par ces exercices ce point triangulaire naturellement fai-**

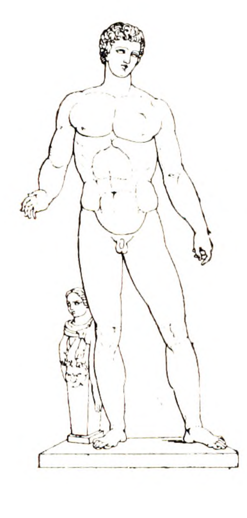
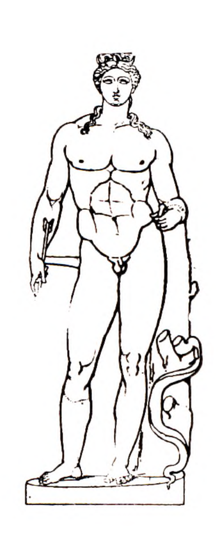








ble de la paroi abdominale par lequel s'échappent un certain nombre de hernies lombaires dites du Triangle de J.-L. Petit.

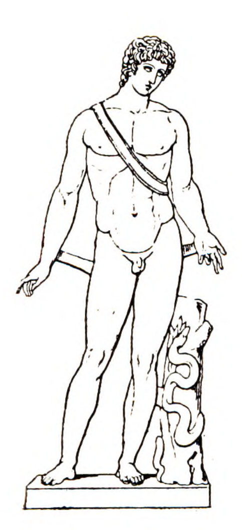



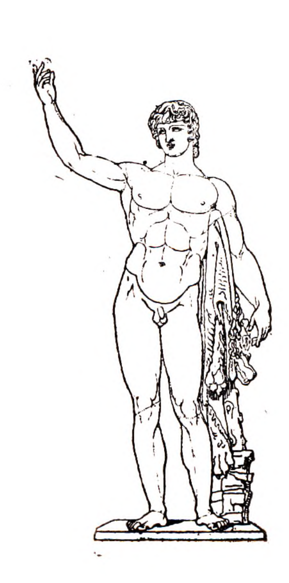
Les muscles grands droits abdominaux raccourcis et tonifiés par le travail physique compriment et maintiennent bien en tous sens l'estomac qui, ainsi, ne peut se dilater et accomplit, par suite, aisément et normalement ses fonctions. **De plus, le sujet possesseur de bons muscles abdominaux est toujours à l'abri de l'obésité, cette infirmité gênante et ridicule.**

La musculature abdominale est indispensable à la vie abdominale et à la vie cérébrale, puisque l'abdomen et le cerveau sont physiologiquement très liés. Cette vérité est trop méconnue par les intellectuels et le monde distingué.

Les professeurs de culture physique ont depuis longtemps déclaré que **le bon sang fait le bons sens,** et qu'il est impossible d'avoir des pensées saines, si des déchets organiques encombrent l'abdomen.

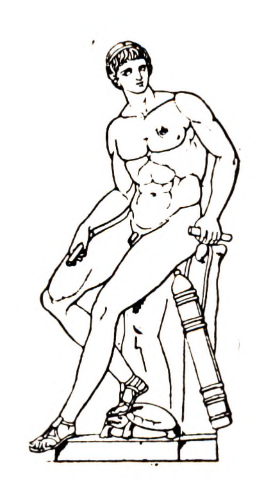
Il n'y a pas de santé parfaite sans un sang épuré par les exercices de culture physique bien compris et dosés suivant la force, le sexe et l'âge du sujet.











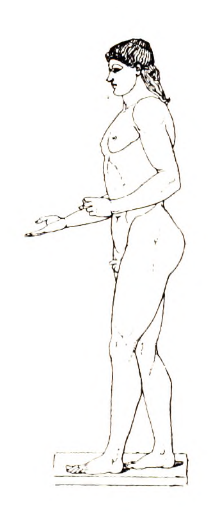
CHAPITRE XVII

ELIMINATION DES DECHETS

Cette évacuation est fonction de la progression normale des substances inassimilables le long de la partie terminale de l'intestin grèle et le long du gros intestin jusqu'à l'orifice anal.

Les déchets sont éliminés grâce à la musculature abdominale aidée par la progression par vis à tergo des matières non assimilées. Cette musculature est donc très importante pour la santé. Elle est constituée par les muscles diaphragme,

grands droits,
grands obliques,
petits obliques,
transverses.



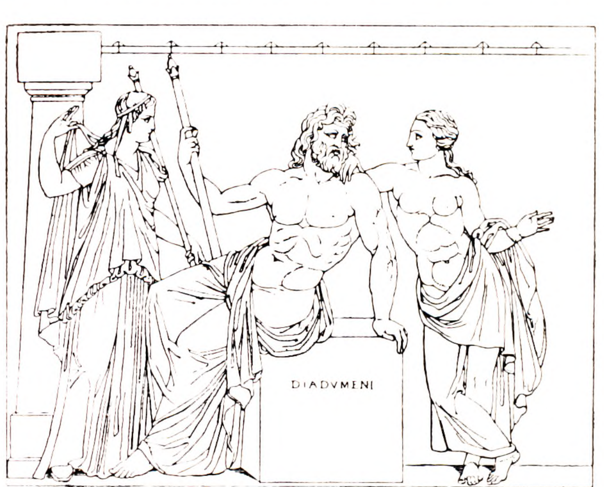
Les mouvements propices au développement de ces muscles doivent logiquement correspondre aux insertions anatomiques de chacun :

Respiration diaphragmatique profonde massant l'intestin.

Corps droit, debout : 1° Flexion du buste vers la terre en avant, les épaules étant maintenues sur un même plan par une barre placée transversalement derrière les omoplates et tenue avec les mains.

2° Flexion et torsion du buste vers la terre en avant; flexion et torsion du buste vers la terre sur le côté











droit ; flexion et torsion du buste vers la terre sur le côté gauche ;

3° Torsion latérale de droite à gauche ; torsion latérale de gauche à droite.

Corps étendu en décubitus dorsal : flexion simultanée des membres inférieurs sur le thorax, flexion alternative des membres inférieurs sur le thorax.

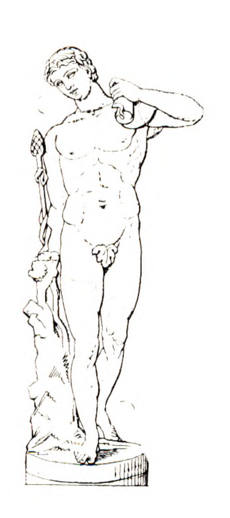


Au cours des torsions latérales, la cavité de l'abdomen étant un ovoïde dont le grand arc, allant du centre de la voussure diaphragmatique au centre du détroit supérieur du bassin, serait oblique de haut en bas et d'avant en arrière, c'est autour de ce grand axe qu'il faut exécuter les exercices pour cultiver rationnellement les organes abdominaux, il est donc logique d'incliner le tronc légèrement.

Il faut, de plus, entretenir la lubricité de la muqueuse intestinal. Un tel entretien est assuré par les sécrétions des glandes muqueuses, sécrétions qui sont fonction de la bonne circulation générale.

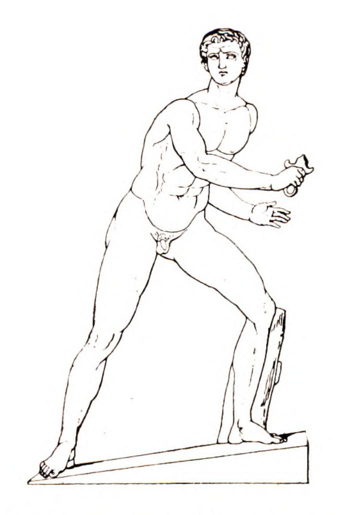
Le massage ascendant de la fosse iliaque droite jusqu'au foie, puis transverse vers la gauche et descendant le long de la fosse iliaque gauche, aide cette élimination naturelle par des procédés physiques plus efficaces que les laxatifs multiples des chimistes.

Le glissement des selles le long du tube intestinal se fera régulier si la circulation lubréfie suffisamment les parois muqueuses intestinales pour faciliter les glissements des matières. Donc la circulation intervient indirectement dans l'évacuation. Les mouvements de la musculature locale ne suffisent pas complètement ; le li-





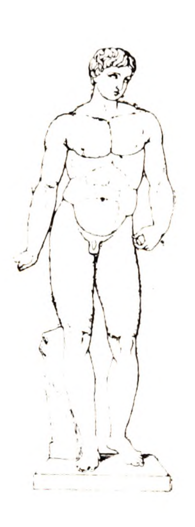



quide sanguin joue un rôle de lubrification ; or le mouvement circulatoire est fonction du cœur, de l'élasticité artérielle, de l'état général et de l'entretien de cet état par une purification intime optimum avec l'aide des **muscles de l'organisme.**

CULTURE DU PERITOINE

Il faut faire glisser le feuillet viscéral, tapissant les organes abdominaux sur le feuillet pariétal, tapissant la face profonde de la paroi abdominale, afin de maintenir la lubrification naturelle existant entre les 2 feuillets.



Les exercices les meilleurs pour favoriser ces glissements sont :

1° la contraction complète du diaphragme ;

2° les contractions des muscles;

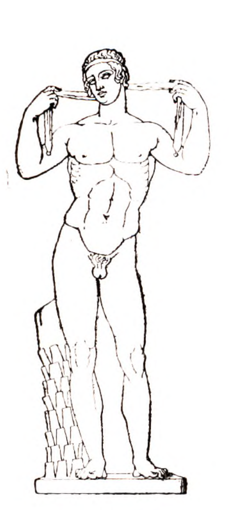
- **a**) grands droits abdominaux;
- **b**) grands obliques;
- **c**) petits obliques;
- **d**) transverses, c'est-à-dire :

1° Les respirations profondes, complètes;

2° Les flexions des membres inférieurs sur le bassin ou du tronc sur les membres inférieurs, muscles grands droits;

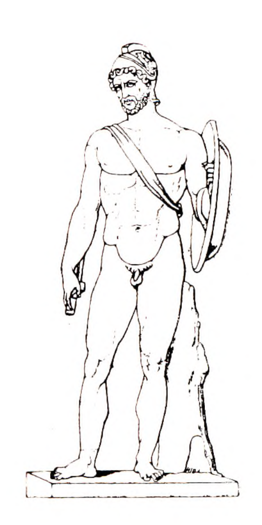
3° Les torsions sur le bassin immobilisé :

- a) **torsion à droite et à gauche (muscles transverses) ;**
- b) **torsion avec flexion à droite et à gauche** (muscles obliques).



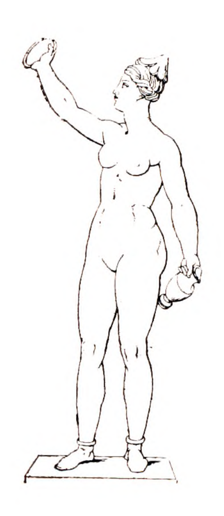




Nos organes intra-abdominaux sont reliés et maintenus en place par des replis péritonéaux appelés mésos. Ces mésos contiennent les vaisseaux et les nerfs destinés aux anses intestinales. Il est utile d'activer la circulation dans ces replis. Les contractions normales des muscles grands droits, grands et petits obliques, transverses massent ces mésos par l'intermédiaire des anses intestinales, stimulent la circulation et l'innervation situées dans ces replis et, par suite, activent la voie physiologique des organes attenant à ces mésos.





CAVITE PERITONEALE

Virtuelle à l'état normal, elle est le lieu du glissement du péritoine viscéral sur le péritoine pariétal, elle est entretenue par les flexions, les extensions, les rotations du tronc. Il est nécessaire de faire glisser l'un sur l'autre le péritoine viscéral et le péritoine pariétal, afin d'entretenir la lubricité des 2 tissus et d'empêcher la formation de toute adhérence entre les 2 feuillets.

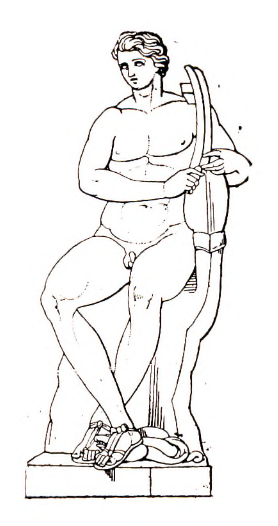
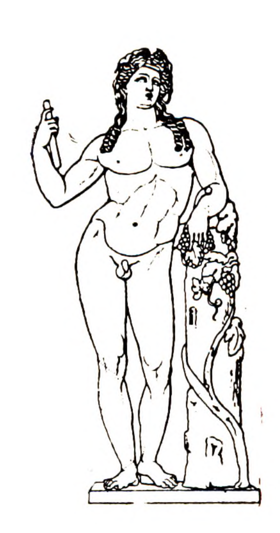
La respiration profonde, diaphragmatique entretient, à tout moment de la journée, le massage du péritoine, c'est-à-dire le frottement du péritoine pariétal sur le péritoine viscéral.

Le mouvement est nécessaire à l'entretien du péritoine, au massage des 2 feuillets : pariétal et viscéral. Il faut éviter la localisation de tout microbe sur le tissu péritonéal par les mouvements de la musculature abdominale. De plus, les flexions des membres inférieurs sur le tronc, ou du tronc sur les membres inférieurs, les torsions droite, gauche du tronc sur le bassin immobilisé



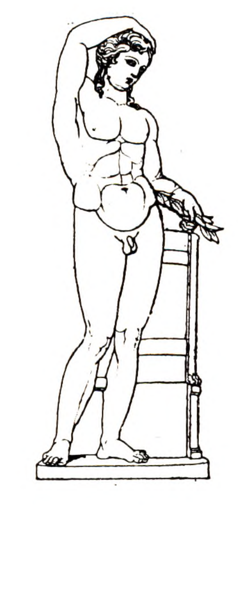




entravent les amas de graisse dans le péritoine, s'opposent à l'obésité, si laide, si encombrante.

Il est nécessaire de conserver leur tonicité entière aux mésocolons afin d'éviter les ptoses organiques. Les mésocolons sont constitués par la rencontre de deux lamelles péritonéales qui se fusionnent après avoir encerclé les colons et se fixent à la paroi postérieure. Le mésentère est constitué de la même façon; il maintient les intestins grêles en place normale. La tonicité de ces ligaments doit être entretenue pour éviter toute ptose intestinale, c'est-à-dire toute digestion incomplète.

Le procédé à suivre est simple :

Eviter le tiraillement, l'élongation de ces ligaments sous le poids intestinal grâce à une paroi abdominale antérieure bien musclée qui tienne les anses intestinales en bonne position.

Masser les intestins par les mouvements de contraction des parois abdominales (muscles grands droits, obliques, transverses).

Les mésocolons contiennent les artères destinées aux intestins, les veines venant des intestins. Le seul procédé apte à l'entretien de cette circulation est le massage abdominal par le grand muscle diaphragme et les muscles abdominaux, contraction des muscles grands droits par les flexions du tronc sur les membres inférieurs ou des membres inférieurs sur le tronc.

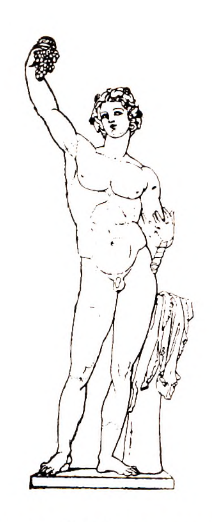
Contraction des muscles transverses; par les torsions transversales vers la droite du tronc sur le bassin, vers la gauche du tronc sur le bassin.

Contraction des muscles transverses obliques par des torsions obliques vers la terre, à droite et à gauche du







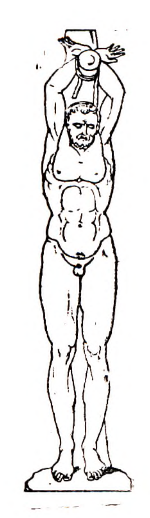




tronc sur le bassin immobilisé (tous exercices déjà signalés).

CULTURE DU MESENTERE

Le mésentère est un large repli péritonéal, onduleux et plissé, disposé dans le sens sagittal et mobile dans le sens latéral. Il s'attache, d'une part, sur le bord postérieur du jejuno-iléon et, d'autre part, sur les organes qui y sont accolés : duodenum, aorte, veine cave, vaisseaux iliaques primitifs droits. Il se compose de deux feuillets et renferme dans son épaisseur de la graisse et tout le système vasculo-nerveux de l'intestin grêle. Sa tonicité est nécessaire, car le manque de tonicité entraîne la ptose intestinale.



Cette qualité est entretenue par :

1° Le minimum de traction exécuté par la masse intestinale sur ce mésentère. Cette condition est fonction de la forte musculature de la paroi abdominale (grands obliques, transverses) (Voir exercices signalés à propos de ces muscles).

2° Le bon état de son tissu, état dépendant du bon état général de l'organisme entier.

CULTURE DU TABLIER EPIPLOIQUE

Il faut éviter l'accumulation de graisses dans l'épiploon, c'est-à-dire l'obésité, par des respirations abdominales profondes et par les contractions des muscles abdominaux. **Les mouvements du bûcheron et du sonneur de cloches**, mouvements exécutés avec des haltères en mains, massent le tablier épiploïque et empêchent l'accumulation de la graisse qui, servant de matelas isolant











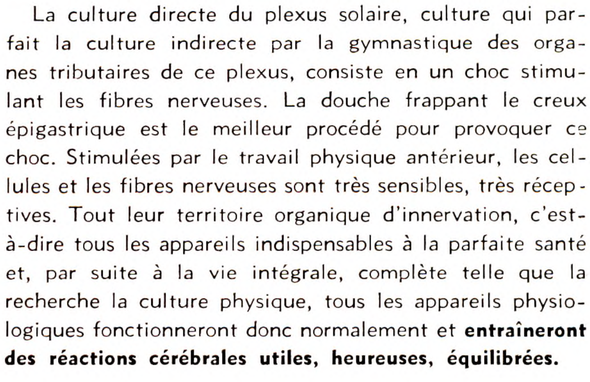


entre l'intestin et la paroi musculaire abdominale, annihile l'action si bienfaisante et si nécessaire des muscles abdominaux sur les organes de l'abdomen.

PLEXUS SOLAIRE - INNERVATION DE L'ABDOMEN

Le plexus solaire émane de deux ganglions semi-lunaires droit et gauche situés sur les piliers du diaphragme. Il forme un riche lacis autour du tronc cœliaque et se distribue à la plupart des viscères de l'abdomen et aux parois de cette cavité. La culture générale de l'abdomen fortifie ce plexus dont la tonicité entretient par réflexe: le cœur, les centres respiratoires, l'intestin et les reins. Son mauvais fonctionnement entraîne des réflexes graves sur ces organes. Il est intéressant de signaler à ce sujet qu'il n'est pas possible de développer une partie du corps sans s'intéresser aux autres.



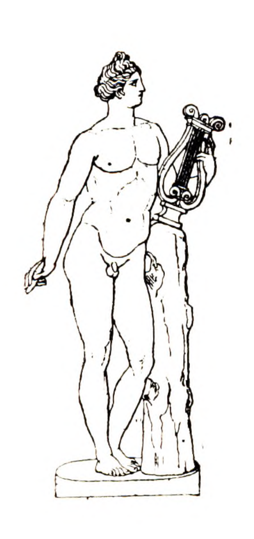
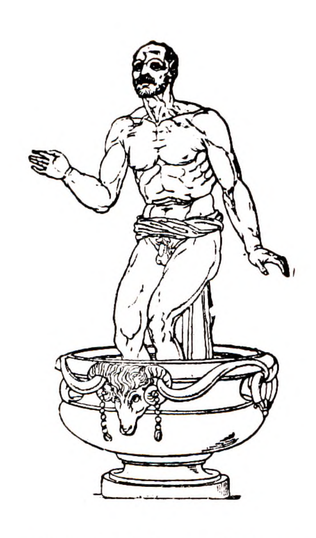


La culture directe du plexus solaire, culture qui parfait la culture indirecte par la gymnastique des organes tributaires de ce plexus, consiste en un choc stimulant les fibres nerveuses. La douche frappant le creux épigastrique est le meilleur procédé pour provoquer ce choc. Stimulées par le travail physique antérieur, les cellules et les fibres nerveuses sont très sensibles, très réceptives. Tout leur territoire organique d'innervation, c'est-à-dire tous les appareils indispensables à la parfaite santé et, par suite à la vie intégrale, complète telle que la recherche la culture physique, tous les appareils physiologiques fonctionneront donc normalement et **entraîneront des réactions cérébrales utiles, heureuses, équilibrées.**





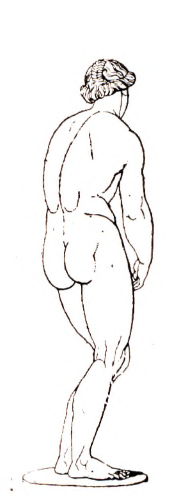



VAISSEAUX DE L'ABDOMEN

La circulation de l'abdomen est importante.

L'aorte abdominale entre dans l'abdomen par l'orifice diaphragmatique, est en rapport en arrière avec la colonne lombaire sur laquelle elle repose; donc les exercices des muscles lombaires et du diaphragme (respirations profondes) massent l'aorte.

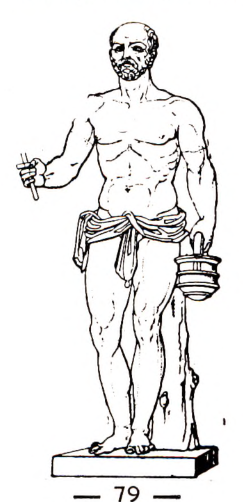
Elle est aussi en rapport avec le pancréas, la 3[e] portion du duodenum, le bord postérieur du mésentère et la veine cave inférieure. Donc les exercices destinés à la culture du pancréas, du duodenum stimuleront les fonctions de cette artère.

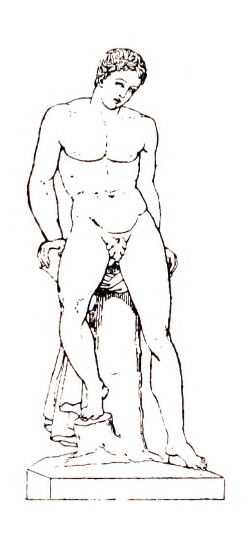
Les artères iliaques primitives reposent sur la 5[e] vertèbre lombaire, puis sur le muscle psoas. Les exercices de la colonne vertébrale et les flexions des membres inférieurs sur le bassin masseront ces vaisseaux.

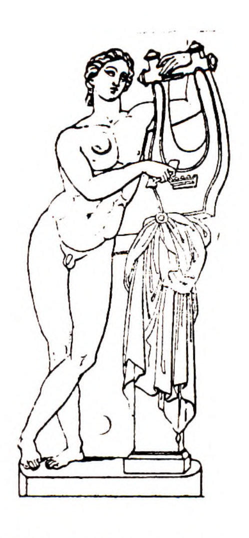
Les exercices effectués avec l'appareil dénommé « Grandisseur » sont de la plus haute importance pour le développement complet et normal du rachis. Les muscles de la gouttière vertébrale doivent être exercés dans tous les sens en flexion et en extension complète et élongation pour placer toutes les vertèbres dans le sens le plus rapproché de la verticale et soulager ainsi les disques intervertébraux.

La veine cave inférieure est en rapport avec le flanc droit de la colonne vertébrale, la 3[e] portion du duodenum, la tête du pancréas, le bord postérieur du foie, le psoas, l'uretère et le rein droit; elle profite donc de la culture de tous ces organes étudiés plus haut.

Le muscle psoas massera cette circulation au cours des flexions des membres inférieurs sur le bassin.

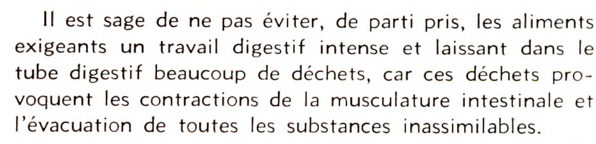







CHAPITRE XVIII

ALIMENTATION



Il est sage de ne pas éviter, de parti pris, les aliments exigeants un travail digestif intense et laissant dans le tube digestif beaucoup de déchets, car ces déchets provoquent les contractions de la musculature intestinale et l'évacuation de toutes les substances inassimilables.



Il faut savoir faire un choix judicieux parmi les aliments minéraux, ternaires, quaternaires. Les aliments ternaires sont destinés aux efforts musculaires purs; les aliments quaternaires sont destinés à la réparation des tissus usés et aux efforts musculaires.

L'aliment unique, parfait, complet, n'existe pas. L'instinct naturel permet aux animaux le choix de leur alimentation utile et nécessaire. Cet instinct naturel est étouffé chez l'homme par le progrès souvent mal raisonné, appelé la civilisation.

Le travailleur manuel et le travailleur intellectuel ont besoin d'une nourriture spécifique.

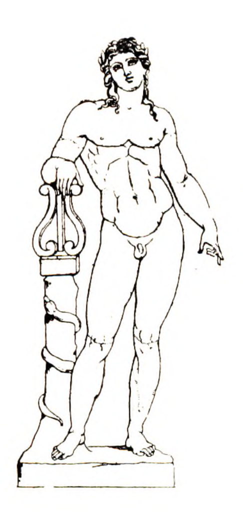
Le travailleur manuel utilise une nourriture musculaire. Le travailleur intellectuel use d'aliments cérébraux.

Les aliments purement cérébraux ne sont pas suffisants à l'entretien d'un corps dont les organes ne vivent convenablement que grâce à une musculature active. Donc le cérébral, ayant besoin d'une parfaite nourriture reçue de ses organes, doit entretenir ces derniers par une nourriture musculaire et, par suite, par le travail des muscles,









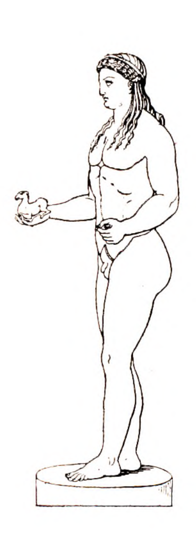


effort qui excite l'appétit de cette nourriture et active sa digestion.

ALCOOL

L'alcool joue un rôle assez important pour que les culturistes de la santé physique s'en occupent.

Comme tout ce qui est actif aussi bien en êtres humains qu'en produits naturels, l'alcool a ses fervents et ses ennemis, c'est-à-dire les deux extrêmes. La vérité à son sujet se trouve « in medio ».



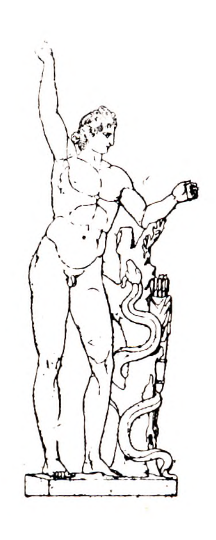
L'alcool est un aliment ternaire à rendement immédiat. Il est le coup de fouet utile dans certains cas, mais dont on ne doit pas plus abuser que l'on abuse du fouet pour remplacer la ration alimentaire du cheval.

Très fusible, il passe aussitôt après son ingestion à travers les capillaires par osmose. Il est brûlé complètement dans l'effort musculaire. Mais, quand on l'absorbe, l'effort musculaire est nécessaire, car si l'alcool n'est pas utilisé, il attaque les tissus en sclérosant, vieillissant les parois artérielles qui les sillonnent.

Que les citadins, buvant leurs apéritifs quotidiens parce que leurs affaires traitées au café exigent cette faute contre la santé n'oublient pas qu'ils salissent leurs artères et leurs artérioles organiques, puisqu'ils ne brûlent pas l'alcool dans des travaux physiques. Que ces citadins songent à « astiquer » quotidiennement leurs artérioles par le massage des organes, s'ils ne veulent pas se scléroser, c'est-à-dire vieillir trop vite. **Il est antiphysiologique d'ingérer de l'alcool sans le brûler par des contractions musculaires.**











CULTURE DE LA RATE

La loge splénique se cache sous la base du thorax. Son grand axe à la direction des dernières fausses côtes. Cette direction varie suivant les sujets, suivant la respiration, suivant l'état de distension du colon ou de l'estomac, la position du corps.

La culture de la rate résulte de cette situation anatomique.



La respiration profonde, complète, diaphragmatique, les positions du corps debout, incliné et étendu ont une influence heureuse sur la rate. C'est donc par ces moyens que l'homme peut cultiver cet organe.

La face postéro-interne de la rate repose sur la face antéro-externe du rein et de la capsule surrénale gauche, donc les exercices assurant la culture du rein ont une heureuse influence sur la rate.

La face antéro-interne de la rate répond à la queue du pancréas, à la grosse tubérosité de l'estomac, à l'angle gauche du colon; donc les flexions du thorax sur l'abdomen, flexions qui massent cette tubérosité stomacale, l'angle gauche du colon, et, d'autre part, les torsions latérales vers la droite et vers la gauche, cultivent secondairement la rate qui demeure, en quelque sorte, **une excellente forteresse, propre** à notre défense organique contre les maladies microbiennes.

CULTURE DES ORGANES LYMPHOIDES

Elle consiste à fortifier les organes hématopoïétiques, casernes de nos défenseurs : les globules blancs, contre









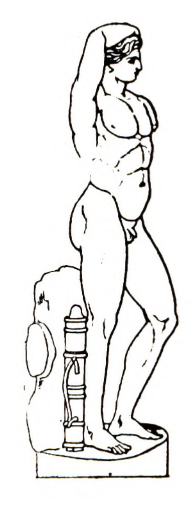




les microbes introduits dans l'organisme par la nourriture en gaz, solides, liquides.

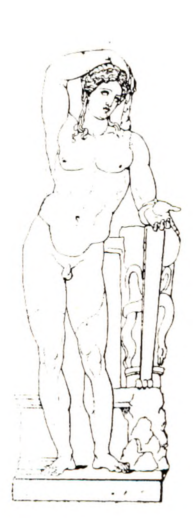
La rate est étudiée dans un chapitre spécial.

La moelle osseuse peut être stimulée par la culture des os sujets aussi à certaines maladies. Or une circulation fine existe dans la moelle et dans les os. Il est impossible d'agir sur elle directement. Seuls les mouvements généraux peuvent entretenir les organes lymphoïdes.



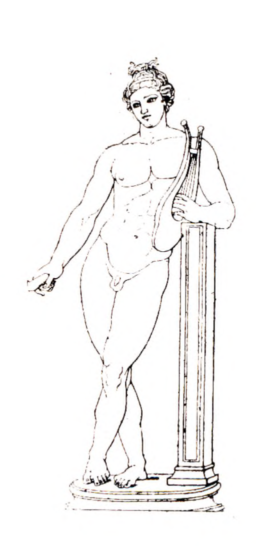


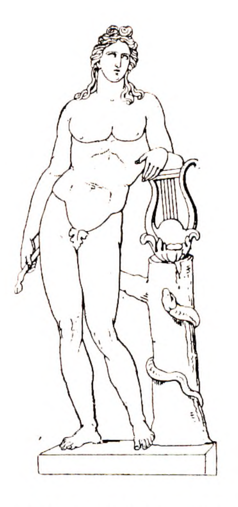
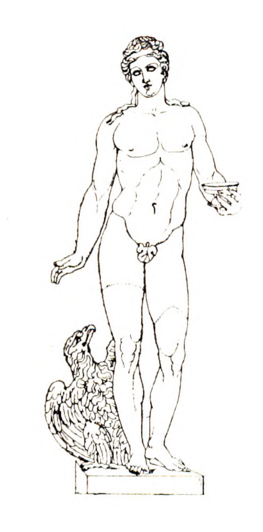
La course à pied sur place en piaffant a les plus heureux effets sur l'hématopoïese. Le besoin de respirer profondément, qui se fait sentir dès que les exercices de course à pied amènent l'essouflement, détermine dans toutes les cellules pulmonaires les plus profondes un afflux d'air qui se traduit par des apports d'oxygène qui se fixent dans le sang artériel et vont porter dans tout le corps les principes nutritifs de l'oxygène et de l'azote. Ce derner gaz est indispensable à l'organisme, car on parle souvent de l'oxygène, mais on oublie que l'azote a également ses propriétés nécessaires à l'entretien de l'organisme pour assurer une parfaite santé.







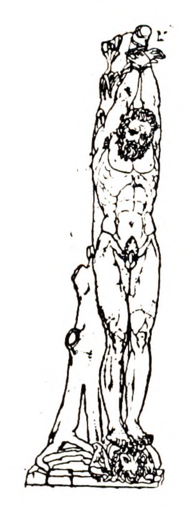


CHAPITRE XIX

CULTURE DES REINS

Les reins sont situés de chaque côté de la colonne vertébrale entre la masse intestinale et la musculature lombaire. Ces organes peuvent se déplacer et se ptoser. Le flottement dû à leur déplacement est préjudiciable à leur fonction, car l'urine secrétée ne pouvant plus suivre son trajet normal, reste retenue dans le bassinet, si l'urèthre se coude à la suite de la ptose rénale, des troubles apparaissent.



Or les reins sont maintenus en place par :

1° les artères et les veines de son pédicule;

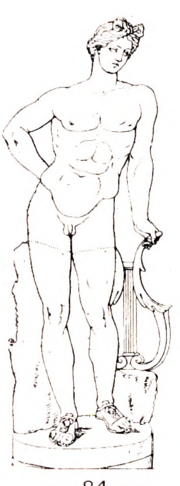
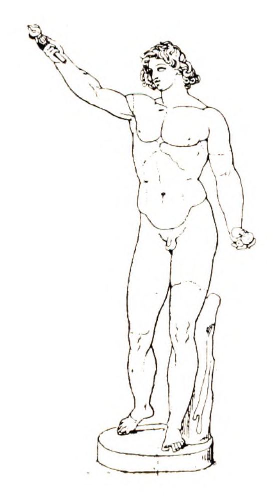
2° le matelas graisseux qui l'enveloppe,

3° la tonicité de la musculature abdominale qui applique la masse intestinale sur les reins.

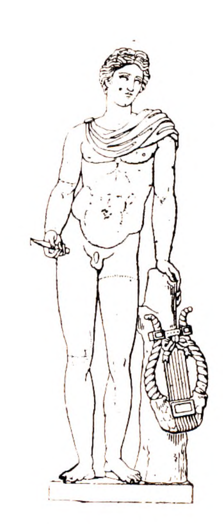
Etant situés de chaque côté de la colonne vertébrale, les reins seront stimulés par tous les exercices des muscles de cette colonne : flexion en avant, extension en arrière, torsion vers la droite et vers la gauche (le bassin étant immobilisé), massage manuel de la région.

La région rénale empiète en haut sur le thorax, donc les respirations diaphragmatiques profondes massent la région supérieure des reins.

Le thorax et l'abdomen étant appliqués sur une table, les membres inférieurs pendant librement, je conseille de relever ces membres inférieurs en position horizontale prolongeant la position horizontale du tronc. Au





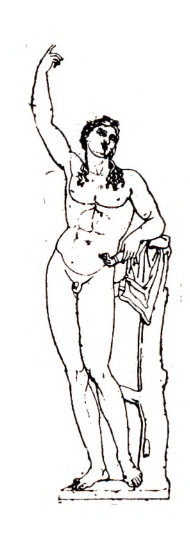
cours de cet exercice répété plusieurs fois, les muscles lombaires et dorsaux se contractent énergiquement.

Les reins étant maintenus en place anatomique normale par la pression intra-abdominale, la diminution de cette pression est une cause de l'ectopie rénale. Or la pression intra-abdominale ne peut être maintenue que par la tonicité des muscles grands droits et obliques.

Les exercices : position debout 1° **flexion du corps à droite et à gauche en touchant le talon avec la main opposée, les jarrets tendus;**

2° les mouvements du bûcheron abattant un arbre;

3° les mouvements du sonneur de cloches fortifient la région rénale ainsi que l'abdomen.



Pour travailler les muscles lombaires seuls, les exercices suivants sont recommandables :

1. **Le corps étant étendu en position de décubitus dorsal, soulever le bassin en laissant la tête et les pieds en contact avec le sol, puis écarter un certain nombre de fois, latéralement, les bras après les avoir réunis devant le thorax ;**

2. même position : lever les bras tendus au-dessus de la tête ;

3. la barre à sphère d'un poids de 5 à 10 kilos étant placée derrière la nuque :

a) flexion du corps en avant et redressement;

b) flexion du corps à gauche et à droite;

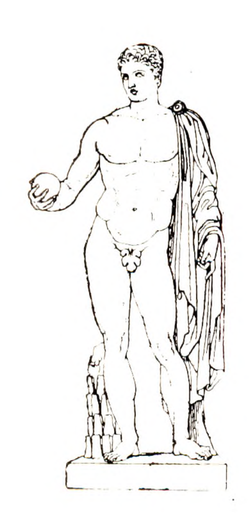
c) rotation et flexion du corps à droite et à gauche, le bassin restant immobile.

De cette façon, la ceinture des muscles abdominaux







qui appliquent les intestins contre les reins sera maintenue forte. Les reins ne se ptoseront pas;

4. les élévations de la barre au-dessus de la tête, les bras étant tendus, les jambes étant écartées ;

5 l'écartement latéral des bras avec haltères entraine des contractions des muscles lombaires qui, maintenant le rachis en bonne position, concourent ainsi au maintien en place anatomique normale des reins.



LES URETERES



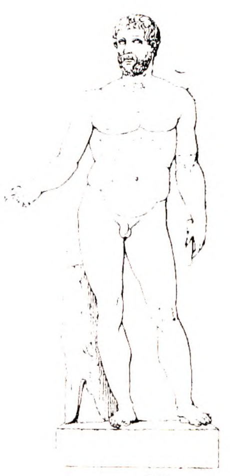
Cette portion abdominale des canaux excréteurs des reins s'étend depuis l'origine des calices jusqu'au détroit supérieur du bassin.

Le canal excréteur est contenu dans la loge rénale. Le bassinet est situé entre le bord interne du rein et le flanc de la première vertèbre lombaire. L'uretère abdominal, qui continue le bassinet, longe les apophyses transverses lombaires.

Il est en rapport en arrière avec les muscles psoas ; donc toute contraction de ce muscle masse ce conduit. Les flexions des membres inférieurs sur le bassin, les extensions de ces membres sur le rachis, le tronc étant étendu sur le bord d'une table soit en position de décubitus dorsal, soit en position de décubitus abdominal, les membres inférieurs étant verticaux en position de départ, tous ces exercices stimulent les uretères.

De plus, les uretères étant en rapport avec le bord interne de chaque rein, avec le colon ascendant à droite et le colon descendant à gauche, avec le péritoine pariétal et le duodenum en avant, tous les exercices prati-











qués pour le fonctionnement des reins et des colons (exercices étudiés plus haut au sujet de chacun de ces organes) auront une action efficace sur les uretères.

L'uretère droit étant en rapport avec le péritoine, la terminaison de l'iléon, l'uretère gauche étant en rapport avec l'iliaque, la culture générale de l'intestin et de l'abdomen massera les uretères.



CULTURE DE LA VESSIE

La vessie vide disparait derrière la paroi antérieure du bassin. Pleine, elle est en rapport avec la paroi abdominale antérieure en refoulant devant elle le péritoine qui forme alors le cul-de-sac prévésical; sa face postérieure répond aux anses grêles et à l'os iliaque en haut, au rectum en arrière. Donc la culture générale du tube digestif et de l'abdomen par la musculature abdominale est aussi une culture vésicale.

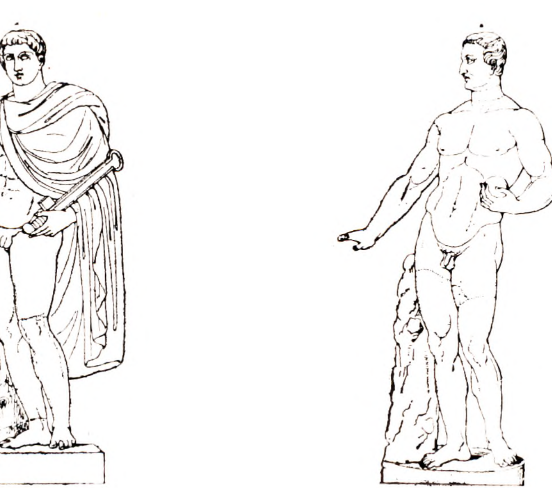


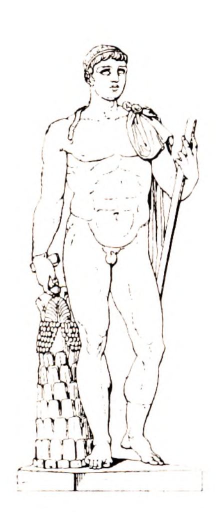
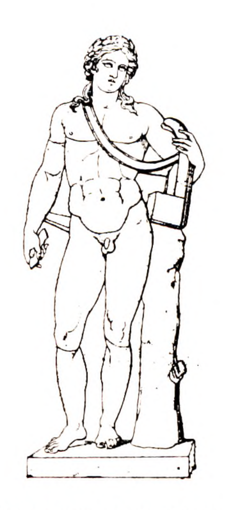
Il faut empêcher l'infection de cet organe par le sang et les lymphatiques chargés de quelques bacilles, bacille de Koch ou autre, ou par l'urètre que peut remonter le gonocoque.

Son infection par le sang est évitée grâce à la culture générale qui donne au sang la force de détruire tout agent microbien et de ne pas se laisser envahir.

Son infection par le gonocoque vient de l'urètre que ce microbe remonte après un contact impur. La prudence dans les relations sexuelles est le moyen le plus sage pour l'éviter.






URETHRE MASCULIN

Il faut éviter son rétrécissement par hypertrophie de la prostate ou par blennorragie.

L'hypertrophie de la prostate se produit à un âge avancé. Le traitement médical classique ne peut pas toujours empêcher l'opération chirurgicale d'ablation. Toutefois, il est bon de noter que les urologistes (classiques) pratiquent couramment des massages digitaux de prostate, quand cette glande fut infectée. Un traitement physique est pratiqué. C'est donc par un travail physique qu'il faut éviter le développement d'une infection si difficile à poursuivre, dans les tissus profonds de l'urèthre et de la glande. Ce traitement préventif consiste dans l'équilibre organique général qui évite les congestions parfois intenses des organes génitaux urinaires de l'homme et leur infection due à des rapports suspects, suites d'impulsions passionnelles très fortes, auxquelles des organes génitaux très congestionnés soumettent les êtres humains.



La portion pelvienne de l'urèthre croise le canal déférent et longe la face antérieure de la vésicule séminale. Le massage de cette glande (voir plus loin) exercera une action heureuse sur l'écoulement de l'urine.

La culture de la prostate entraine la parfaite fonction des canaux éjaculateurs situés dans cet organe que ces canaux parcourent obliquement d'arrière en avant pour déboucher dans l'urèthre prostatique sur le veru montanum.











CHAPITRE XX

CULTURE DES GLANDES ENDOCRINES PLACÉES PROFONDEMENT

Une circulation saine et régulière est nécessaire à ces glandes pour éviter leur hyposécrétion ou leur hypersécrétion.

Leur culture la plus logique consiste dans celle de la circulation générale, puisque ces glandes sont situées profondément et qu'il est impossible de les atteindre par des procédés directs.



Un autre facteur intervient : leur innervation, indépendante de notre volonté, mais que nous pouvons influencer par l'équilibre nerveux général, soumis à la circulation intra-médullaire.

Il est utile de songer aux réflexes intra-organiques que nous ne commandons pas directement, mais sur lesquels nous pouvons agir par la culture des organes mêmes. Les glandes endocrines sont les agents de liaison inter-organique; elles assurent l'équilibre fonctionnel.

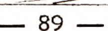
Une culture générale peut seule atteindre simultanément ces glandes liées entre elles au point de vue physiologique.

La surveillance de la bonne circulation sanguine est le moyen logique de les stimuler.

Cette circulation, qui leur apporte les produits nécessaires à leur travail et emporte les substances élaborées, doit être entretenue régulière. Il faut éviter les conges-







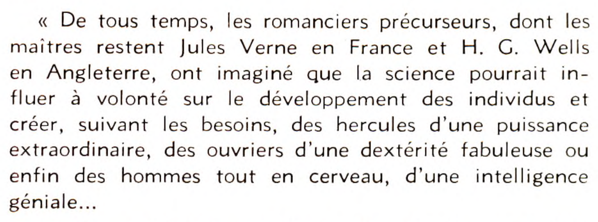




tions actives et passives, c'est-à-dire la plus grande affluence de sang à un endroit, soit par excès d'apport circulatoire, soit par manque d'écoulement sanguin.

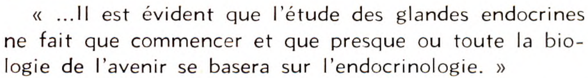
Il faut éviter surtout la sclérose vasculaire (alcoolisme, syphilis, constipation opiniâtre, etc...), sclérose qui entrave toute osmose des produits sécrétés à travers les parois des vaisseaux dans la circulation générale.

Je reproduis le passage suivant paru dans un journal médical.



« De tous temps, les romanciers précurseurs, dont les maîtres restent Jules Verne en France et H. G. Wells en Angleterre, ont imaginé que la science pourrait influer à volonté sur le développement des individus et créer, suivant les besoins, des hercules d'une puissance extraordinaire, des ouvriers d'une dextérité fabuleuse ou enfin des hommes tout en cerveau, d'une intelligence géniale...





« ...Il est évident que l'étude des glandes endocrines ne fait que commencer et que presque ou toute la biologie de l'avenir se basera sur l'endocrinologie. »

Je crains reproduire ici une opinion trop osée. L'esprit humain a la tendance de généraliser avec enthousiasme une connaissance nouvelle sur un sujet nouveau et de la rendre trop absolue. Il doit ensuite reculer, reconnaître les limites étroites de son progrès et entrevoir « le revers de la médaille ». L'étude des glandes endocrines commence et donne déjà des déceptions. On ne transporte pas avec un succès si facile les glandes d'un animal dans l'organisme de l'homme. La « Culture physique » s'intéresse à la question pour entretenir les meil-

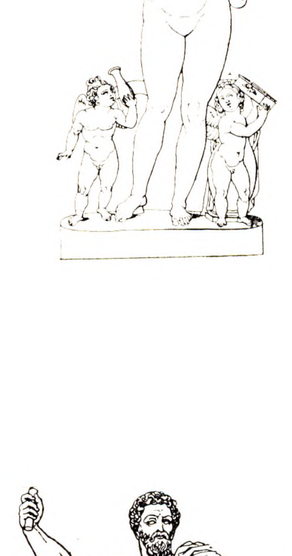







leures conditions de fonctionnement des glandes autochtones, sans qu'un opérateur ait besoin de greffer sur cet organisme celles de nos frères inférieurs.

Les deux facteurs intéressant les glandes sont la circulation et l'innervation, ou simplement la circulation, car l'innervation n'est bonne qu'à la condition d'une parfaite circulation intranerveuse.



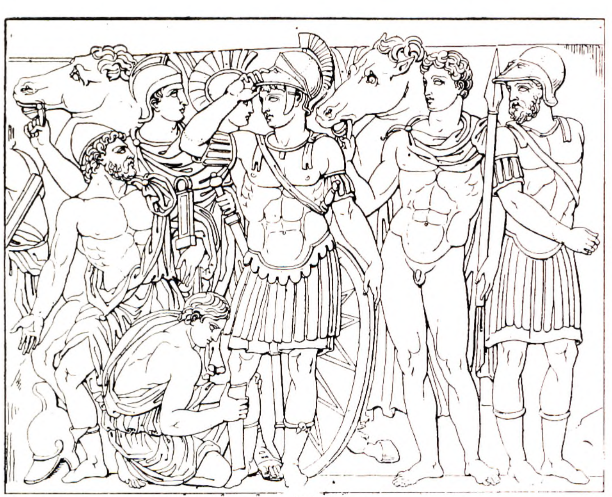
La gymnastique des glandes endocrines est donc subordonnée à l'entretien de la circulation. Les exercices les meilleurs sont ceux qui activent cette progression régulière du sang à travers le parenchyme de la glande; les exercices généraux entretenant la parfaite répartition du liquide circulant dans tout l'organisme sont nécessaires au parfait fonctionnement des glandes endocrines.

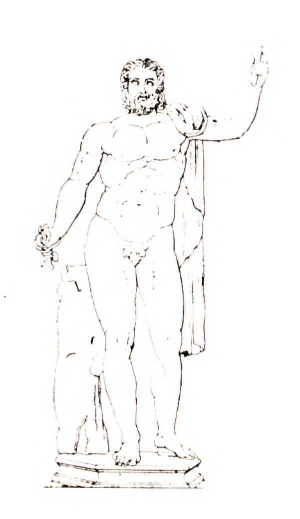


Aucun exercice spécial à chaque glande ne peut être entrevu, mais les exercices généraux sont excellents pour chaque glande, grâce à leur action circulatoire et à leur action tonifiante sur le système nerveux chargé de l'entretien des sécrétions glandulaires et de leurs inter-équilibres réciproques.

La culture des glandes endocrines doit être basée sur l'inter-équilibre de leurs sécrétions et sur la perméabilité des fines tuniques vasculaires.

Cette culture dépend de la circulation générale et de la netteté physiologique des parois des vaisseaux, c'est-à-dire absence de sclérose, netteté qui permet aux produits excrétés de passer par osmose dans la circulation pour être transportés dans les organes où leur action spécifique doit se manifester. Cette propreté physiolo-



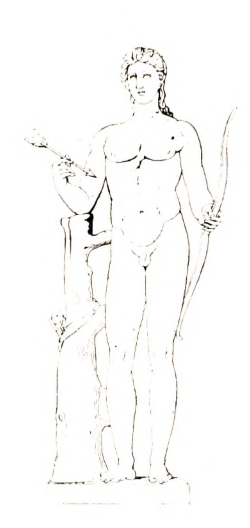




gique ne peut être bien entretenue que par le massage, massage inter-organique par la culture physique générale et massage par frictions externes.

En stimulant son système nerveux par les exercices de flexion, extension du tronc, douches sur la colonne vertébrale, l'homme cultive indirectement toutes ses glandes endocrines, innervées par les nerfs rachidiens.

Les produits sécrétés passent par osmose dans le sang. Donc la perméabilité des parois vasculaires et les qualités physiologiques de la circulation sont très importantes pour le bon fonctionnement des glandes endocrines et la répartition de leurs sécrétions dans tout l'organisme. Les procédés les meilleurs pour activer la progression régulière du sang à travers le parenchyme de la glande sont les exercices généraux capables d'entretenir la parfaite répartition du liquide circulant dans tout l'organisme (voir circulation).



Parmi les glandes à sécrétions internes, les capsules surrénales ont une importance primordiale dans la santé, puisque leur lésion entraîne une asthénie profonde.

Ces capsules sont placées sur les reins. Tout exercice fortifiant la bonne position des reins sera utile aux capsules surrénales. De solides muscles abdominaux maintiennent l'intestin appliqué sur la loge rénale dont elles matelassent le contenu.

La face postérieure des capsules surrénales correspond aux vertèbres dorsales et cul-de-sac inférieur de la plèvre, aux deux dernières côtes et au 11e espace intercostal. Leur sommet est placé sous la coupole diaphragmatique. Toute respiration complète, profonde, massera les capsules surrénales, activera leur sécrétion d'adrénaline







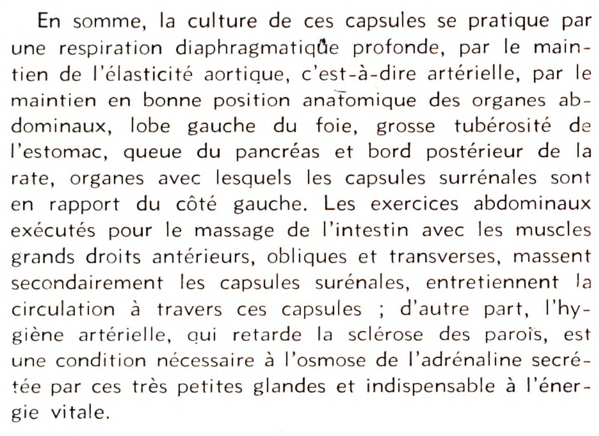






et, par suite, étant donnée l'action de cette substance, stimulera l'organisme entier.

Le bord interne des capsules surrénales est en rapport avec le plexus solaire entraîne donc une asthénie profonde, la tuberculose des capsules surrénales provoque une grande dépression organique. La culture de ces capsules est nécessaire au bon fonctionnement si important du plexus solaire. Ce bord répond aussi à gauche à l'aorte, à droite à la veine cave inférieure qui le recouvre en partie. Une bonne circulation dans une aorte maintenue souple et non rendue athéromateuse stimulera par le phénomène des pulsations élastiques les capsules surrénales.





En somme, la culture de ces capsules se pratique par une respiration diaphragmatique profonde, par le maintien de l'élasticité aortique, c'est-à-dire artérielle, par le maintien en bonne position anatomique des organes abdominaux, lobe gauche du foie, grosse tubérosité de l'estomac, queue du pancréas et bord postérieur de la rate, organes avec lesquels les capsules surrénales sont en rapport du côté gauche. Les exercices abdominaux exécutés pour le massage de l'intestin avec les muscles grands droits antérieurs, obliques et transverses, massent secondairement les capsules surénales, entretiennent la circulation à travers ces capsules ; d'autre part, l'hygiène artérielle, qui retarde la sclérose des parois, est une condition nécessaire à l'osmose de l'adrénaline secrétée par ces très petites glandes et indispensable à l'énergie vitale.











CHAPITRE XXI

CULTURE DES ORGANES GENITAUX

1° de la Femme.




Cette culture doit être pratiquée dès l'enfance de la petite fille, avant l'ossification complète du bassin, de façon à développer ce bassin jusqu'à sa parfaite forme anatomique en vue d'accouchements normaux. Une ceinture osseuse pelvienne trop étroite entraine des accouchements très difficiles, impossibles même sans opération ou sans mise à mort du fœtus. Les ovaires sont cultivés par les procédés généraux indiqués pour les glandes endocrines. D'autre part, les exercices, pratiqués en position assise, un haltère à chaque main, à la hauteur des épaules, et constitués de torsions du corps vers la droite et vers la gauche, favorisent la progression transversale des ovules le long des trompes grâce au massage exécuté par la masse intestinale.

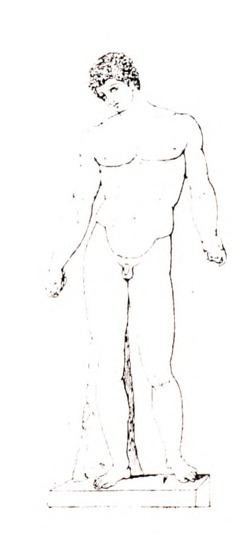
La position anatomique correcte de l'utérus est nécessaire à la fécondation normale. Cette position est assurée par de solides ligaments larges qui entravent tout déplacement et prolapsus, car ils relient l'organe aux parois du bassin et le maintiennent en bonne situation médiane, c'est-à-dire normale pour la fécondation.

La musculature générale de l'abdomen est nécessaire à l'expulsion parfaite du fœtus et du placenta. Les exercices généraux développant les muscles abdominaux (voir







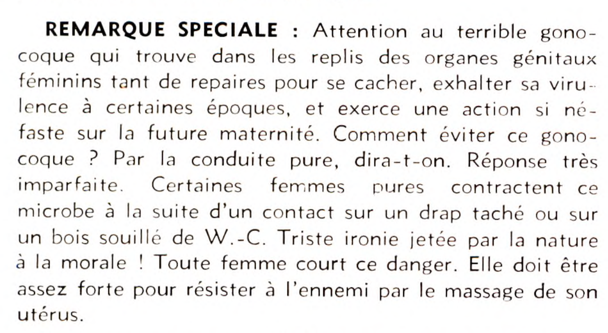


abdomen) sont très utiles à cette fonction de l'accouchement.

Le problème pratique concernant les organes génitaux de la femme consiste dans la recherche des procédés propres à éviter la **métrite,** c'est-à-dire l'infection utérine.

Il faut éviter la localisation de microbes dans la cavité de cet organe si facilement réceptif. Attention au danger des injections mal prises, injections dont trop de femmes ont abusé à une certaine époque ! Attention aux manœuvres si fréquentes et si maladroites d'avortement (il ne faut pas taire un danger), manœuvres pratiquées par un si grand nombre de femmes qui, mariées ou non, s'efforcent de faire venir des règles non apparues à l'époque normale et dont la disparition leur fait craindre une grossesse ! Aucun médecin, même encore jeune, ne peut pas dire qu'il n'a pas vu de ces morts consécutives à de telles pratiques.





REMARQUE SPECIALE : Attention au terrible gonocoque qui trouve dans les replis des organes génitaux féminins tant de repaires pour se cacher, exhalter sa virulence à certaines époques, et exerce une action si néfaste sur la future maternité. Comment éviter ce gonocoque ? Par la conduite pure, dira-t-on. Réponse très imparfaite. Certaines femmes pures contractent ce microbe à la suite d'un contact sur un drap taché ou sur un bois souillé de W.-C. Triste ironie jetée par la nature à la morale ! Toute femme court ce danger. Elle doit être assez forte pour résister à l'ennemi par le massage de son utérus.

La femme peut masser indirectement ses organes génitaux par les exercices abdominaux suivant les directions

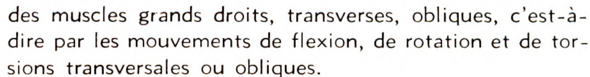












des muscles grands droits, transverses, obliques, c'est-à-dire par les mouvements de flexion, de rotation et de torsions transversales ou obliques.

De plus, les torsions latérales du tronc et des épaules immobilisées par une barre transversale tenue derrière les omoplates massent, par l'intermédiaire des intestins, les trompes et facilitent le glissement des ovules le long de ces conduits transversaux jusqu'à la cavité utérine. De tels mouvements facilitent, d'une part, l'apparition des règles physiologiques, et, d'autre part, évitent l'arrêt de l'ovule dans la trompe, où ce dernier peut être fécondé et provoquer une grossesse extra-utérine pour laquelle la femme est transportée sur la table d'opération.

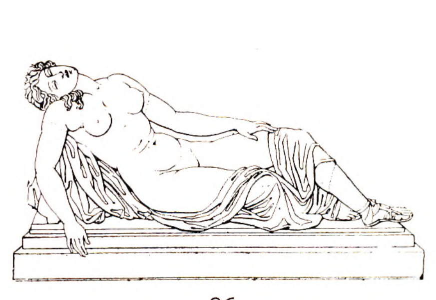


Les muscles abdominaux ont une importance primordiale chez la femme, parce que c'est grâce à leur développement que la femme peut se maintenir en bonne santé malgré les fatigues de la grossesse, de l'enfantement, de l'allaitement, etc...

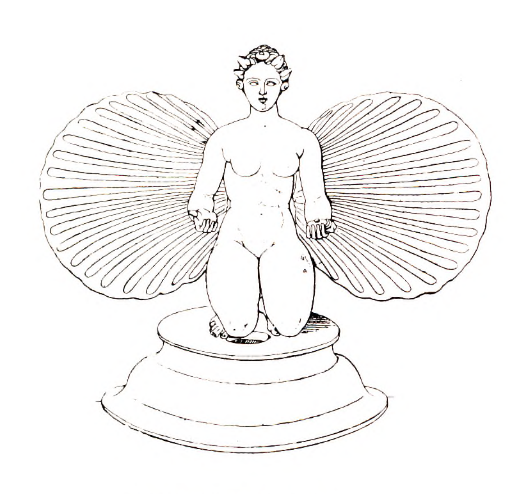
Il est donc indispensable de cultiver la région abdominale constituée par les grands droits, obliques, transverses pour la fortifier spécialement.

Les professeurs de culture physique ont affirmé depuis longtemps que les muscles abdominaux étaient les muscles de la santé. Chez la femme, ils sont, en outre, les muscles de la beauté et de la résistance. Il faut donc les cultiver tout spécialement par une culture physique appropriée.








CHAPITRE XXII

CULTURE DE L'ACCOUCHEMENT



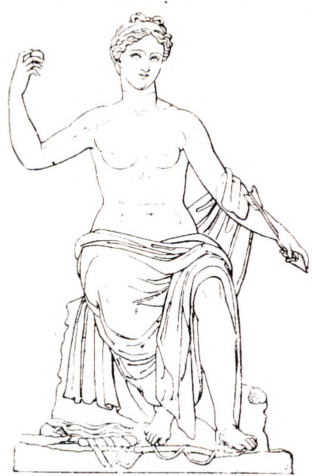

Cette question est d'une importance capitale dans la vie familiale, car il faut éviter un malheur trop répandu, contre lequel la science est encore bien souvent impuissante : la mort d'une jeune épouse au cours de son accouchement. Les causes des accidents d'accouchement relèvent de la pathologie, mais il est important de signaler la base physique de ces accidents, base à laquelle la culture pysique peut donc s'intéresser: l'étroitesse du bassin et la faiblesse des muscles abdominaux chargés de l'expulsion du fœtus.

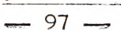
Les muscles abdominaux sont développés par la culture abdominale générale.

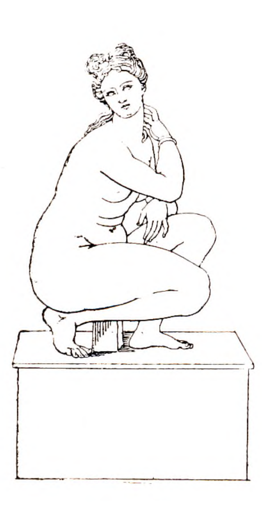
L'étroitesse du bassin osseux peut être évitée par la culture du bassin avant son ossification complète, à l'époque enfantine où les cartilages ne sont pas encore entièrement ossifiés.

Cette culture est pratiquable par le développement de la musculature abdominale s'insérant en partie sur le bassin, muscles grands droits et obliques, c'est-à-dire par des flexions du tronc sur les membres inférieurs ou des membres inférieurs sur le tronc, par des torsions transverses et obliques du tronc sur le bassin immobilisé grâce aux muscles des membres inférieurs.

Autre exercice : tenir les barreaux d'une échelle, laisser pendre le corps, pratiquer des flexions antérieures et latérales des membres inférieurs sur le tronc.







Un accident d'accouchement pouvant entraîner la mort est provoqué par la série des crises d'éclampsie due à l'albuminurie, c'est-à-dire à une insuffisance passagère du filtre rénal. Cet accident peut être évité grâce à une culture préventive des reins.

Si les femmes s'occupaient de la possibilité de leur enfantement avant qu'il ne soit trop tard, c'est-à-dire avant d'être enceintes, et mieux avant leur mariage, les accidents, si pénibles et contre lesquels l'accoucheur est encore désarmé, ne se produiraient jamais.



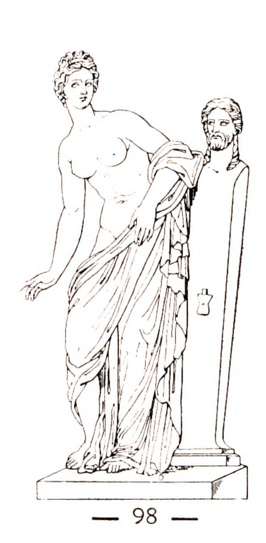
Les parents doivent songer à cette culture physique du bassin et des organes génitaux de leur petite fille, comme ils songent à sa culture intellectuelle, mondaine, à sa culture de ménagère.

Je peux affirmer à une femme possédant un bassin et une musculature abdominale semblables à ceux de la Vénus de Milo : « Vous n'aurez pas un accouchement difficile. »

Nous ne pouvons que répéter ce que nous avons dit à différentes reprises: que les muscles du bassin ont une importance primordiale chez la femme.

Une jeune fille qui a une sangle abdominale et un bassin bien développés, lorsqu'elle sera mariée et sur le point d'être mère de famille sera certaine de passer ce moment assez pénible et inquiétant avec, pourrait-on dire, le sourire. L'accouchement se fera d'une façon tout à fait normale et sans pour ainsi dire éprouver une douleur qui, toutefois, sera tout à fait supportable.









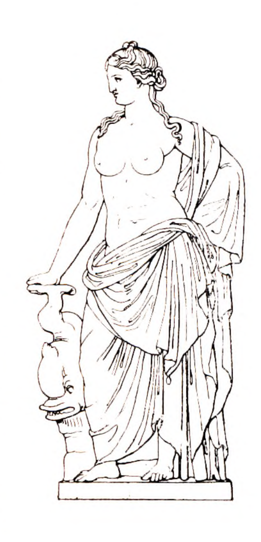


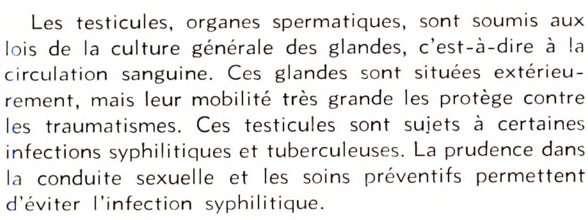


CHAPITRE XXIII

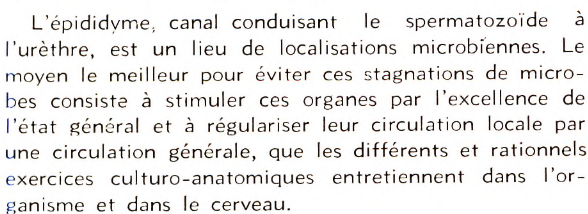
CULTURE DES ORGANES GENITAUX
(Suite)

2° de l'Homme.





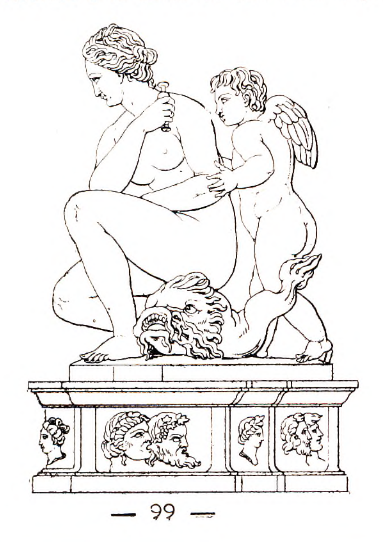
Les testicules, organes spermatiques, sont soumis aux lois de la culture générale des glandes, c'est-à-dire à la circulation sanguine. Ces glandes sont situées extérieurement, mais leur mobilité très grande les protège contre les traumatismes. Ces testicules sont sujets à certaines infections syphilitiques et tuberculeuses. La prudence dans la conduite sexuelle et les soins préventifs permettent d'éviter l'infection syphilitique.



L'épididyme, canal conduisant le spermatozoïde à l'urèthre, est un lieu de localisations microbiennes. Le moyen le meilleur pour éviter ces stagnations de microbes consiste à stimuler ces organes par l'excellence de l'état général et à régulariser leur circulation locale par une circulation générale, que les différents et rationnels exercices culturo-anatomiques entretiennent dans l'organisme et dans le cerveau.

L'homme, appartenant à une certaine classe bourgeoise trop prudente car trop égoïste, ne peut se marier qu'après avoir bien établi sa situation, solide en apparence. Or les conditions sociales de la vie moderne retardent l'établissement de cette situation sûre jusqu'à un âge relativement avancé. En attendant ce droit pécuniaire et social, l'homme s'expose à certaines contagions vénériennes fortuites très nocives à la santé de son futur foyer.

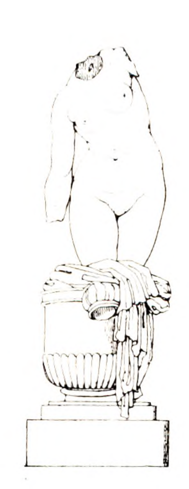












Or la culture physique générale, régularisant la circulation dans l'organisme entier, évite les congestions trop intenses des organes génitaux, les impulsions sexuelles irrésistibles et entretient l'équilibre genito-cérébral. Elle est la solution palliative d'un problème genito-social intéressant à signaler.



VESICULES SEMINALES

Les cultures de la prostate, de la vessie, du rectum, entraineront secondairement le massage des vésicules séminales et du canal déférent accolé à ces vésicules, qui reposent sur l'aponévrose moyenne du périnée et sont placées devant le rectum.

Le canal évacuateur du sperme est l'urèthre, étudié plus haut avec l'évacuation urinaire.

La culture physique abdominale tonifie les muscles en général et les peauciers, mais surtout le scrotum qui, au lieu de se distendre sous le poids des testicules, se plisse, se contracte et colle ainsi les parties génitales à l'abdomen. La culture physique procure ainsi une grande vigueur aux organes et aux muscles de la région abdominale, ce qui empêche les hernies, les descentes, etc... De plus, les mouvements des muscles du bassin exercent un massage vigoureux sur la glande prostatique et rendent à cet organe une vigueur qui est nécessaire à l'homme désireux de n'avoir pas à redouter la prostatite qui nécessite presque toujours une opération.







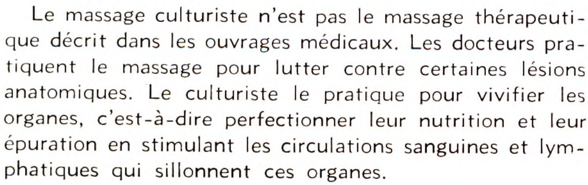






CHAPITRE XXIV

MASSAGE



Le massage culturiste n'est pas le massage thérapeutique décrit dans les ouvrages médicaux. Les docteurs pratiquent le massage pour lutter contre certaines lésions anatomiques. Le culturiste le pratique pour vivifier les organes, c'est-à-dire perfectionner leur nutrition et leur épuration en stimulant les circulations sanguines et lymphatiques qui sillonnent ces organes.



Après avoir stimulé nos appareils par l'exercice, nous les masserons pour régulariser le cours du sang et de la lymphe ; le sang balaye, en quelque sorte, toutes les toxines accumulées dans les organes par les contingences de la vie; le massage doit suivre un trajet correspondant au trajet normal du sang se dirigeant vers le cœur.

L'efficacité du massage dépend du parfait état des organes d'élimination, état suffisant pour le rejet à l'extérieur des toxines que le sang leur apporte.

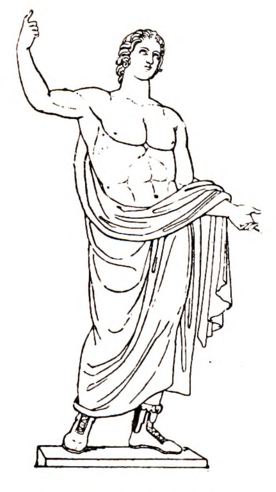
Une ménagère, qui balaierait une pièce sans pelle et sans ouvrir les fenêtres ou la porte, ressemble à ces gens qui se massent, mais n'ont pas eu le soin de cultiver leurs organes d'élimination.

De plus, il est encore utile de rappeler l'importance du massage diaphragmatique, c'est-à-dire le massage naturel physiologique de tous les organes par la respiration complète profonde.











CHAPITRE XXV



CULTURE ARTICULAIRE



La culture la plus rationnelle des articulations consiste en l'exécution des mouvements les plus amples possible pour l'utilisation de toute la surface articulaire et, par suite, pour empêcher toute localisation et toute stagnation microbienne sur la synoviale et sur les ligaments.

Il est sage d'éviter la blennorragie qui se complique parfois de localisation du gonocoque sur la surface articulaire, affection guérissant souvent en ankylose définitive de l'articulation.

L'amplitude articulaire complète et l'élasticité artérielle sont les deux substratum de la jeunesse, de **l'activité et de la souplesse.**

CULTURE DE LA PEAU

La peau est un organe de respiration par ses pores, un organe d'épuration par la sueur, de protection, enfin un organe d'excitation du système nerveux par réflexe.

La culture résulte de ces trois fonctions.

Il est bon de ne pas toujours la protéger elle-même par des vêtements protecteurs, qui entravent ses fonctions de respiration et d'épuration, et de l'aérer en pratiquant les exercices sans vêtements, en simple caleçon de bain ou sleep.

L'homme doit provoquer la transpiration. Celui qui transpire le mieux se porte le mieux, car il se désintoxique au maximum.

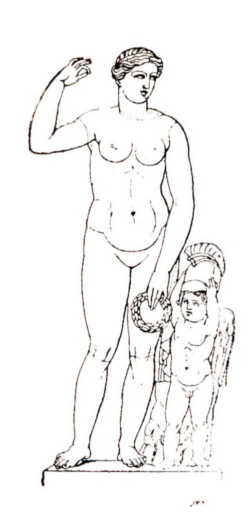












Comment provoquer une bonne transpiration ?

La réponse générale est la suivante : par le mouvement. Or le culturiste songe qu'il est utile d'empêcher l'oblitération des pores de la peau, c'est-à-dire des canaux excréteurs de la sueur. Le travail du corps nu est le meilleur procédé pour stimuler ces fonctions cutanées et empêcher l'oblitération des canaux sudoripares. De plus, la douche forte débouche les pores, permet à la sueur (liquide dans lequel est dissous de l'urée) de s'écouler complètement au dehors. Cette sudation soulage la fonction rénale.



Une friction à l'alcool dissoud toutes les matières sébacées de la sueur et rend la peau en état d'absorber le plus d'oxygène possible, de respirer au mieux. Ces frictions cutanées tonifient les terminaisons nerveuses situées dans le derme. L'influx nerveux, créé par le choc des douches et par les frictions, suit les nerfs sensitifs jusqu'à leurs racines dans la moelle ou dans le cerveau, se réfléchit par les cellules dans les nerfs organiques et dans les nerfs moteurs pour la meilleure tonicité de nos organes et de nos muscles.

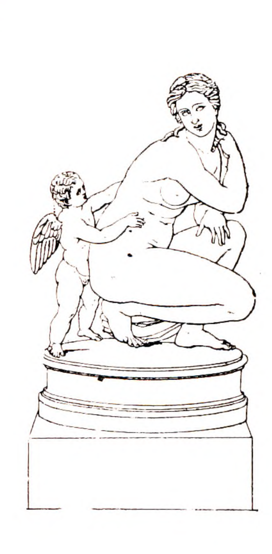
La douche froide énerve. Il vaut mieux l'éviter. La douche tiède ou chaude calme. Cette dernière est préférable pour le système nerveux.

Toutefois pour s'habituer à la douche froide qui aguerrit l'organisme contre les changements de température, on peut commencer par la douche chaude, continuer par la douche tiède et arriver petit à petit à supporter le jet froid qui donne un vigoureux coup de fouet à l'organisme et resserre la peau sur les muscles.

L'avis du médecin traitant sera toujours très utile avant d'appliquer la douche froide, car le docteur pourrait trouver sujet à une contre-indication.









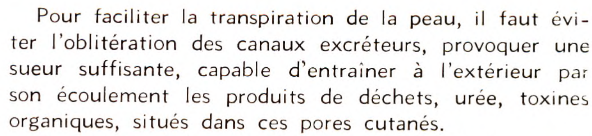






CHAPITRE XXVI

BAIN D'AIR SEC SURCHAUFFÉ



Pour faciliter la transpiration de la peau, il faut éviter l'oblitération des canaux excréteurs, provoquer une sueur suffisante, capable d'entraîner à l'extérieur par son écoulement les produits de déchets, urée, toxines organiques, situés dans ces pores cutanés.



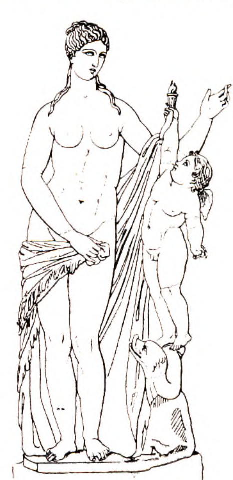
Certains convalescents de maladies intestinales graves remarquent que les objets en argent (montre, porte-mine, etc.) placés près de leur peau se ternissent et présentent une couleur bronzée. Ainsi les toxines, dues à leur maladie, s'éliminent par leur derme. Ce phénomène doit être considéré comme une exagération d'un travail physiologique peu apparent à l'état normal.

Cette élimination cutanée naturelle doit être aidée par le bain d'air sec surchauffé.

Le corps est soumis à une haute température locale grâce à un appareil chauffant et un tissu caoutchouté, entourant ce corps et l'isolant de l'atmosphère libre. Cet appareil est dénommé « Laircho ». La tête reste naturellement hors ce tissu. Les glandes sudoripares exécutent leur rôle physiologique au cours de l'élévation de la température. L'organisme urine, en quelque sorte, par ces glandes. Les reins sont soulagés, aidés dans leur travail. La sclérose des artériolles rénales est évitée, reculée, grâce à la conservation de l'élasticité artérielle, c'est-à-dire de la jeunesse organique, réelle, indépendante de l'âge.

Le massage consécutif à la friction alcoolique libère tous les pores des excrétions rejetées par les glandes sudoripares.





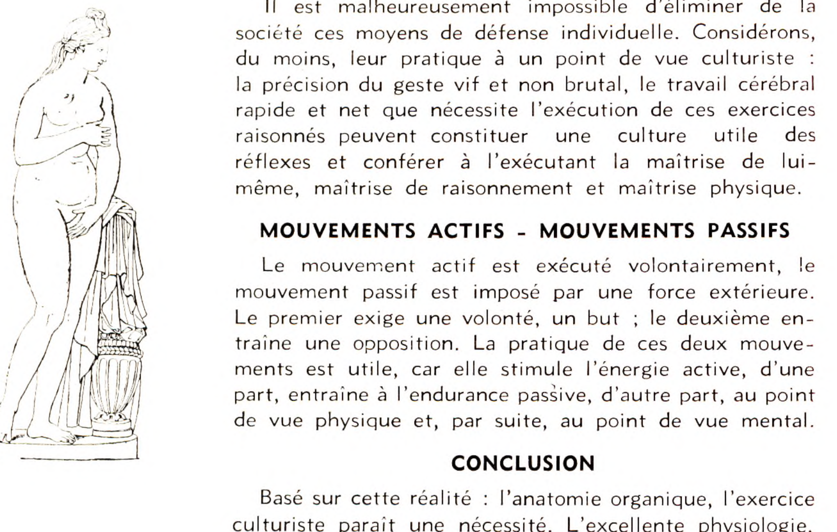








Le bain d'air sec surchauffé « Lairch0 » est donc un excellent adjuvant de nos appareils évacuateurs rénaux, intestinaux. Epurant les organes, il retarde l'avènement de la vieillesse.



CONSEILS AUX SPECIALISTES D'ESCRIME, DE BOXE ET DE LUTTE

Il est malheureusement impossible d'éliminer de la société ces moyens de défense individuelle. Considérons, du moins, leur pratique à un point de vue culturiste : la précision du geste vif et non brutal, le travail cérébral rapide et net que nécessite l'exécution de ces exercices raisonnés peuvent constituer une culture utile des réflexes et conférer à l'exécutant la maîtrise de lui-même, maîtrise de raisonnement et maîtrise physique.

MOUVEMENTS ACTIFS - MOUVEMENTS PASSIFS

Le mouvement actif est exécuté volontairement, le mouvement passif est imposé par une force extérieure. Le premier exige une volonté, un but ; le deuxième entraîne une opposition. La pratique de ces deux mouvements est utile, car elle stimule l'énergie active, d'une part, entraîne à l'endurance passive, d'autre part, au point de vue physique et, par suite, au point de vue mental.

CONCLUSION

Basé sur cette réalité : l'anatomie organique, l'exercice culturiste paraît une nécessité. L'excellente physiologie, c'est-à-dire la parfaite fonction de tous nos appareils, est le résultat pratique de cette gymnastique des organes. La vie physiologique constituée d'un ensemble de mouvements réguliers et logiques doit être entretenue par des mouvements similaires.

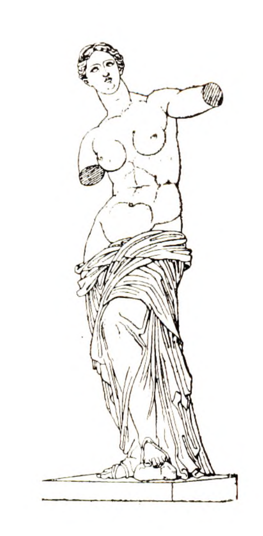




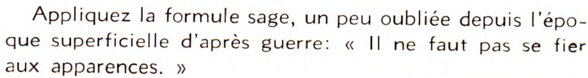








CONSEILS AUX INSTRUCTEURS POUR L'APPLICATION DE LA GYMNASTIQUE DES ORGANES



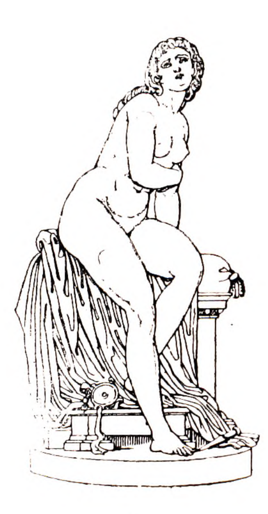


Appliquez la formule sage, un peu oubliée depuis l'époque superficielle d'après guerre: « Il ne faut pas se fier aux apparences. »

L'apparence concernant la valeur physique de chaque homme, de chaque femme, apparence toujours admise, avec une facilité surprenante par les humains, est la suivante: voulant paraître fort, l'individu se contente trop souvent d'être gros sous ses vêtements (les observateurs profanes ne savent pas distinguer la graisse de la musculature, à travers les habits) et de montrer quelques gros muscles de l'avant-bras et du bras.

Cette idée générale concernant l'apparence anima Desbonnet, quand ce dernier conçut sa méthode personnelle, dont la spécificité est traduite par la phrase suivante: « **Le** muscle facilement visible n'est pas obligatoirement le plus intéressant pour la santé; l'homme sensé ne doit pas établir son jugement sur cette seule apparence; il doit aussi songer au muscle complètement masqué par le costume, muscle souvent le plus important. »

Desbonnet a réagi, à ce sujet, contre la mentalité sportive contemporaine; il a conservé le sain équilibre des Anciens; il n'a pas laissé ses conceptions s'entacher de cette démence contemporaine qui oriente trop les esprits vers le bluff et le faux brillant; il a appliqué et applique toujours à la culture du corps la conception ancienne, saine, équilibrée, classique, qui a créé plus de chefs-d'œuvre que les peintres de l'époque contemporaine spor-

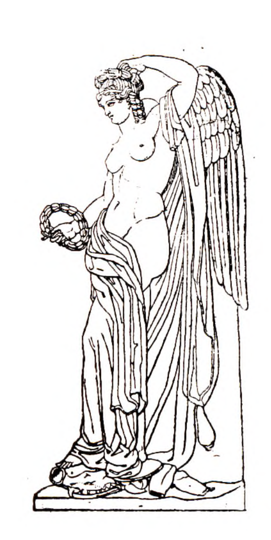


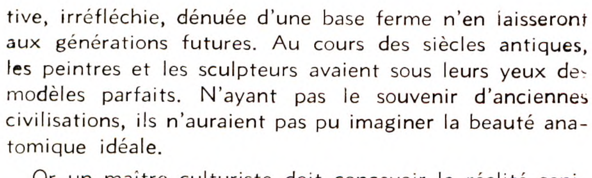




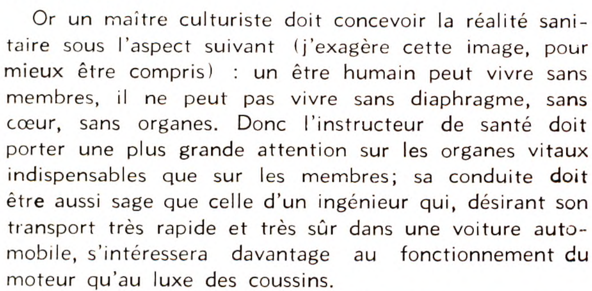








tive, irréfléchie, dénuée d'une base ferme n'en laisseront aux générations futures. Au cours des siècles antiques, les peintres et les sculpteurs avaient sous leurs yeux des modèles parfaits. N'ayant pas le souvenir d'anciennes civilisations, ils n'auraient pas pu imaginer la beauté anatomique idéale.



Or un maître culturiste doit concevoir la réalité sanitaire sous l'aspect suivant (j'exagère cette image, pour mieux être compris) : un être humain peut vivre sans membres, il ne peut pas vivre sans diaphragme, sans cœur, sans organes. Donc l'instructeur de santé doit porter une plus grande attention sur les organes vitaux indispensables que sur les membres; sa conduite doit être aussi sage que celle d'un ingénieur qui, désirant son transport très rapide et très sûr dans une voiture automobile, s'intéressera davantage au fonctionnement du moteur qu'au luxe des coussins.

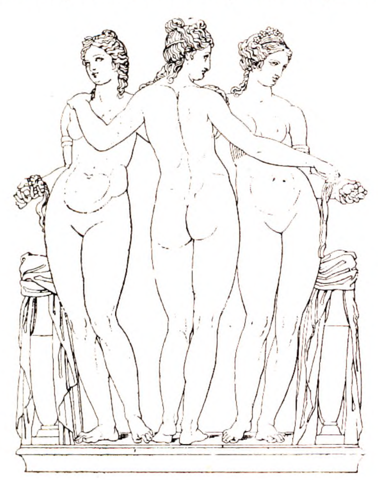


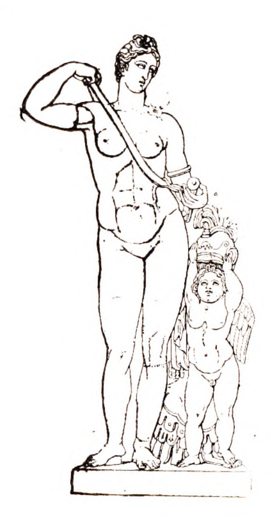
Il ne faut pas oublier qu'un chirurgien peut amputer un membre sans compromettre la vie du patient; il ne peut pas supprimer un diaphragme ou un cœur.

Par suite, les maîtres de la culture physique, après l'invention géniale de la Gymnastique des Organes par le professeur Desbonnet, s'intéressent surtout à l'anatomie, à la vie, à l'équilibre des organes.

Une considération philosophique est intéressante : les peuples, vivant en société, ont subi une déformation psychologique nécessaire, bonne, mais dont l'exagération devient un défaut. L'intérêt individuel doit être sacrifié à l'intérêt collectif. Or voici le défaut de cette qualité : l'individu appartient trop à l'ensemble. Il perd son caractère d'individualisme qui ne constitue pas une tache dans un groupe, car une société, formée par des individus se perfectionnant personnellement, est supérieure à une













société dont chaque élément se brise sous prétexte de se sacrifier au bien de l'ensemble.

Une telle mentalité, détruisant l'individualisme, suscite les conceptions les plus étranges, les plus discutables. Un assassin ne déshonore pas tout le peuple, dont il est une unité. Selon la même conception saine, la victoire ou la défaite d'un champion aux Jeux Olympiques n'entraine pas la capacité ou l'incapacité de tous ses compatriotes au gain d'une victoire semblable. J'estime ne pas devoir insister davantage sur une telle naïveté, qui est malheureusement manifestée par tant de gens peu réfléchis.



Une anomalie humaine frappe mon attention : les parents s'intéressant à l'instruction scolaire de leur enfant sont assez pointilleux sur le degré d'attention porté par le maître à cet élève. Si le professeur paraît s'occuper avec un plus grand soin de l'instruction d'un camarade sans raison apparente concernant la valeur intellectuelle peut-être supérieure de cet écolier, les parents critiquent la conduite du maître, qui doit, à leur avis, instruire tous les écoliers avec la même attention.



Eh bien ! ces mêmes intelligences admettent deux erreurs :

1° Ils accordent aux Jeux Olympiques le titre d'école véritable de la force, de la valeur physique;

2° Ils admettent que seuls quelques élèves champions, les mieux prédisposés par la Nature, soient entrainés, conduits à la gloire.

Or les maîtres culturistes doivent réagir contre cette mentalité. Les professeurs de gymnastique organique doivent enseigner à l'humanité la vérité saine.

Le premier chapitre de leur enseignement sera consacré à l'étude de la différence entre la culture physique individuelle et les Jeux Olympiques qui attirent les foules.

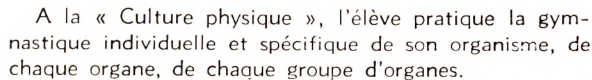











A la « Culture physique », l'élève pratique la gymnastique individuelle et spécifique de son organisme, de chaque organe, de chaque groupe d'organes.

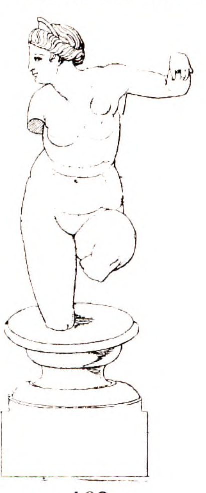
Aux Jeux Olympiques, le public, dont chaque membre méconnaît sa propre valeur organique, n'applaudit que des êtres spécialisés et sélectionnés avec grand soin antérieurement. Il reste aveugle devant tant de spectateurs qui ont un grand besoin de culture organique.



D'autre part, le grand public manifeste la faute commise par trop d'esprits peu cultivés. Cette faute consiste en la si grande facilité de généralisation : le Français est champion, donc chaque Français est supérieur à chaque étranger. Le Français est battu, donc tous les Français sont inférieurs aux étrangers. J'insiste sur cette faute.

Les Jeux Olympiques attirent le monde. L'observateur sage, impartial de ces manifestations sportives considère qu'en ces lieux l'honneur des nations est en jeu, que chaque candidat champion porte avec lui le sort de sa Patrie et que sa défaite entraîne la mésestime des étrangers à l'égard de son pays. Le peuple a cette conception. Si un homme lui disait : « Tel de tes enfants a volé, « a assassiné, donc tous tes individus sont des voleurs « et des assassins », ce même peuple huerait cet homme et le confierait certainement à un médecin aliéniste.

J'estime ne pas dépasser ma pensée en soulevant cette question de psychiatrie : un trop grand nombre d'esprits sont trop enclins à admettre que tous les peuples de race blanche sont déshonorés, parce qu'un nègre africain élevé en Amérique gagne une seconde aux 100 mètres sur le coureur candidat champion blanc. Ainsi tel champion de telle nationalité a gagné la coupe, donc tous les hommes appartenant à cette nation sont des as. Une telle phrase est considérée comme une vérité. Etrange aveu-






glement humain ! L'homme, méprisant trop souvent les conceptions sérieuses, attache une grande importance aux conceptions fausses, vaines, aux fumées.

Soumettons nos conceptions à la logique. Restons hors l'emballement des foules. Manifestons un raisonnement froid, dénué de parti pris. Ecartons-nous de toute intransigeance. Nous n'admettons aucun inconvénient au risque couru par certains hommes de briser leurs organes à la suite du surmenage de leur musculature. Nous ne nous opposons pas à la liberté individuelle si chèrement acquise au cours des siècles et dont l'homme libre se sert trop souvent pour se briser lui-même. Mais nous voulons intervenir contre une erreur qui obscurcit la lumière intellectuelle de l'humanité, erreur qui oriente les esprits chercheurs de vérité vers des résultats tout à fait néfastes, les enfonce dans cette boue agglomérée des fautes et les écarte de la correction des organismes plus ou moins tarés, de la perfection anatomo-physiologique et, par suite, de la saine lucidité intellectuelle. Cette erreur, la voici : des jeunes gens mal bâtis, faibles en face la maladie, en face la fatigue, s'estiment forts, s'enorgueillissent de leur valeur physiologique non réelle, simplement virtuelle, parce qu'un champion, appartenant à leur nationalité, triomphe. Ils commettent la grande erreur habituelle de la généralisation : un étranger manifeste tel caractère, tel aspect physique, telle moralité, telle résistance organique ; donc tous les étrangers ont un semblable caractère, un semblable physique, une semblable moralité, une résistance organique identique. Le Français Rigoulot est l'homme le plus fort du monde. Ce classement a-t-il pour corollaire le jugement suivant : tel Français, pris au hasard, est supérieur en force physique à tel étranger ? Non, une semblable opinion serait absurde.





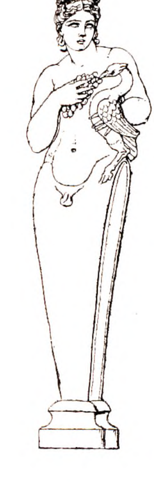








D'autre part, il est sage, au sujet d'un « as » d'un pays, de considérer son influence pratique, utile, efficace sur tous les hommes de ce pays et même sur l'humanité entière. L'Allemand Gutenberg, qui trouva l'imprimerie, le Français Pasteur, qui découvrit la microbiologie, la sérothérapie, le vaccin, et Calvin, ce philosophe religieux si influent sur le renouveau des idées du moyen âge, honorent plus leurs Patries respectives que les boxeurs Siki et autres ; ils exercent sur l'humanité une heureuse influence supérieure à l'action exercée par un athlète vainqueur d'un concurrent, mais incapable de conférer à ses compatriotes une once de force et de santé plus robuste que la résistance organique dont ces derniers sont animés.

Mon travail n'est pas écrit pour les seuls instructeurs. Les bienfaits qu'il conférera aux lecteurs sont aussi destinés à tous les vivants animés par le goût des exercices sans orientation vers le professionnalisme.

Tous les humains sont conviés à cette culture raisonnée et équilibrée de force sanitaire. Leur conduite envers les instructeurs doit être analogue à celle manifestée par les vivants à l'égard de tout professionnel. Je choisis l'exemple des cuisiniers. Les hommes admettent sans discussion que le cuisinier professionnel doit savoir cuire à point le rôti non seulement pour lui, mais pour tous les autres êtres nourris par sa préparation. Or, de même, l'instructeur de culture physique doit être un homme non seulement capable de développer et d'entretenir sa propre force sanitaire organique, mais aussi apte à son développement et à son entretien en l'organisme de tout élève confié à ses soins.

J'insiste devant les instructeurs sur un point délicat. Il exista toujours une certaine rivalité et même hostilité









entre les cérébraux et les musculaires. Cette hostilité est néfaste à l'être humain, doué d'un cerveau et d'une musculature. Une telle dissension doit être aplanie. L'entente est très réalisable. Je conseille aux instructeurs la directive suivante : l'exercice culturiste, c'est-à-dire l'exercice civilisé, non l'exercice du brutal, du barbare, mais la contraction musculaire de l'homme mondain qui a besoin d'une intelligence équilibrée, cet exercice doit surtout ne pas nuire à la cérébralité et à la délicatesse des sentiments. Tout effort musculaire portant atteinte à l'intellectualité est condamnable.

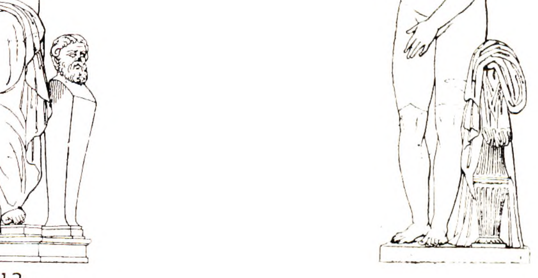



Quand l'humanité accomplira-t-elle enfin ce progrès ? Les instructeurs doivent s'efforcer de supprimer cette barrière factice entre l'intellectualité intangible et l'organisme tangible, d'écarter l'humanité de sa conception trop longtemps admise : musculature d'une part, intellectualité d'autre part, et organes abandonnés à leur sort passif, quand ils ne sont pas activement surmenés, brisés avec inconscience.

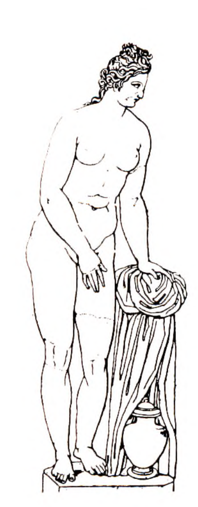
L'accomplissement d'un tel programme entraînerait un progrès de l'humanité vers la parfaite santé, progrès efficace, très supérieur aux découvertes, de formules thérapeutiques à complexité croissante.

Les instructeurs, les professeurs de santé, animés de cette conception, puiseront dans les travaux, les ouvrages du professeur Desbonnet, des docteurs Rouhet, Chevillet, de Pierre Marie, de Surier, la connaissance de tous les exercices propres au développement harmonieux du corps humain. Ils s'intéresseront particulièrement au but spécifique de chaque exercice. J'écris ce qualificatif spécifique pour la raison suivante : chaque exercice ne doit pas être conçu et exécuté avec la seule opinion : ce mouvement est original, peu commun; il est le résul-

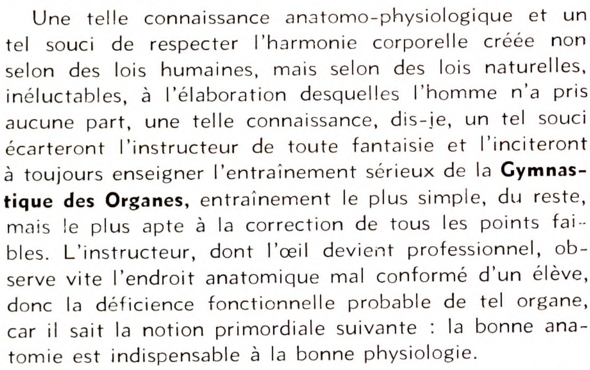
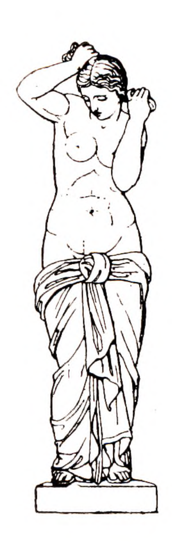








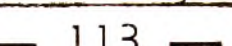
tat d'une conception nouvelle, d'une découverte. Non. Un mouvement culturiste ne doit pas être conçu, exécuté en fantaisie au hasard. Il a un but, une raison. Son but est conforme à l'anatomie organique ; son mode d'exécution est soumis à la physiologie non seulement de l'organe, mais de tous les autres organes en connexion fonctionnelle avec lui.

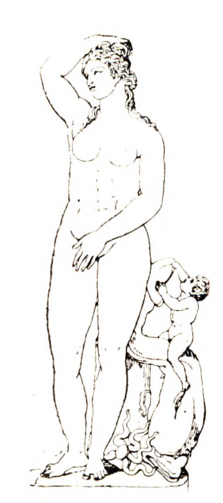
Une telle connaissance anatomo-physiologique et un tel souci de respecter l'harmonie corporelle créée non selon des lois humaines, mais selon des lois naturelles, inéluctables, à l'élaboration desquelles l'homme n'a pris aucune part, une telle connaissance, dis-je, un tel souci écarteront l'instructeur de toute fantaisie et l'inciteront à toujours enseigner l'entraînement sérieux de la **Gymnastique des Organes,** entraînement le plus simple, du reste, mais le plus apte à la correction de tous les points faibles. L'instructeur, dont l'œil devient professionnel, observe vite l'endroit anatomique mal conformé d'un élève, donc la déficience fonctionnelle probable de tel organe, car il sait la notion primordiale suivante : la bonne anatomie est indispensable à la bonne physiologie.

Je dois attirer l'attention du maître sur la question si simple, mais si facilement observée par la complexité de l'esprit humain qui va rarement droit au but et qui se plait à la complication par suite d'une instruction parfois fausse, au cours de laquelle les maîtres lui ont trop souvent répété cette phrase : cette question n'est pas aussi simple que vous l'imaginez. Quand l'esprit du jeune étudiant en médecine, esprit pénétré de travaux très complexes, est intéressé par une conception très simple, très claire qui, à son avis, paraît conduire l'homme rapidement au but tant recherché de la force, de la santé intégrale, il subit la réaction suivante : cette méthode est trop simple, elle ne peut pas être bonne. Réagissons,









ayons la sagesse de retourner à la simplicité, en songeant que les Anciens, les Classiques, toujours admirés par nos vénérables maîtres à esprit si complexe (peut-être si jaloux), ces Anciens n'utilisaient pas notre science anatomique, physiologique, sérothérapique inconnue (ils ne connaissaient même pas la circulation sanguine fermée), ces Anciens utilisaient sagement leur musculature pour entretenir leurs organes, pour bâtir des êtres parfaits en beauté, en résistance, en santé. Leurs artistes nous ont légué en héritage des statues, dont ils n'avaient pas inventé les formes idéales, mais dont ils avaient copié l'anatomie parfaite sur les modèles vivants placés sous leurs yeux.




Or les futurs instructeurs culturistes, dont l'idéal doit toujours être la contraction du muscle selon ses insertions, selon la direction de ses fibres musculaires, selon le but de sa situation naturelle avec le respect de l'organe sous-jacent et non au hasard pour l'exécution d'un mouvement antiphysiologique, c'est-à-dire un mouvement qui trouble la fonction de cet organe voisin, trouveront dans un chapitre spécial une série d'exercices extraits de l'ouvrage du professeur Desbonnet : **Comment on devient athlète.** Ils remarqueront que le but de chaque mouvement est exposé avant la description de l'exercice et qu'aucune contraction musculaire n'est commandée au hasard. Chaque exercice a un but précis concernant un organe ou un système organique.

Ces exercices n'ont pas été imaginés intentionnellement différents des exercices recommandés sur les méthodes écrites par les divers gymnastes précédents, Desbonnet ne veut pas avoir ses exercices spécifiques ; il recherche les exercices spécifiques des organes, exercices aptes au développement, à l'entretien des appareils anatomiques, et à leur meilleure fonction. Desbonnet méprise



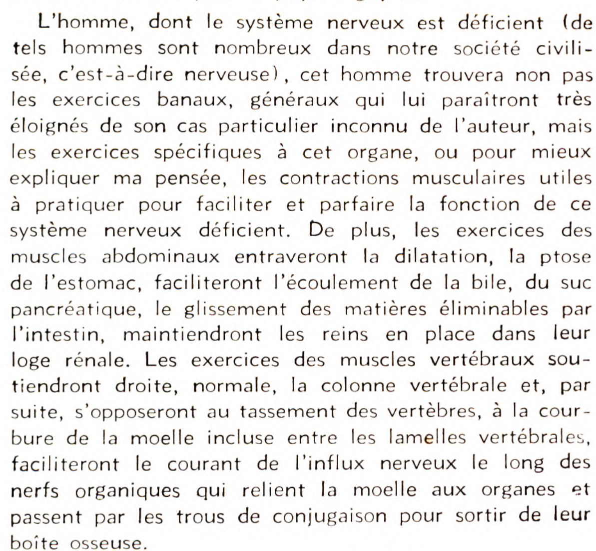




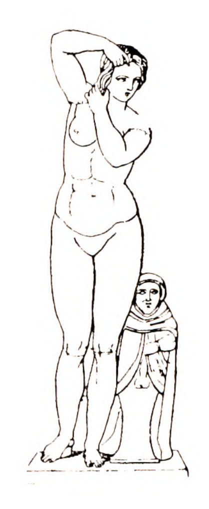




la recherche de toute originalité; il obéit aux lois de la nature ; il applique toute son attention à ne pas contrarier la nature organique humaine. Bon fils envers cette nature, il ne veut pas s'opposer à son but, il veut développer au maximum la résistance organique par de bons procédés anatomiques et physiologiques.



L'homme, dont le système nerveux est déficient (de tels hommes sont nombreux dans notre société civilisée, c'est-à-dire nerveuse), cet homme trouvera non pas les exercices banaux, généraux qui lui paraîtront très éloignés de son cas particulier inconnu de l'auteur, mais les exercices spécifiques à cet organe, ou pour mieux expliquer ma pensée, les contractions musculaires utiles à pratiquer pour faciliter et parfaire la fonction de ce système nerveux déficient. De plus, les exercices des muscles abdominaux entraveront la dilatation, la ptose de l'estomac, faciliteront l'écoulement de la bile, du suc pancréatique, le glissement des matières éliminables par l'intestin, maintiendront les reins en place dans leur loge rénale. Les exercices des muscles vertébraux soutiendront droite, normale, la colonne vertébrale et, par suite, s'opposeront au tassement des vertèbres, à la courbure de la moelle incluse entre les lamelles vertébrales, faciliteront le courant de l'influx nerveux le long des nerfs organiques qui relient la moelle aux organes et passent par les trous de conjugaison pour sortir de leur boîte osseuse.



La gymnastique abdominale des organes stimulera le plexus solaire, les terminaisons du nerf sympathique et revivifiera quotidiennement, par réflexe, le système médullo-cérébral, la vie générale, raffermira l'équilibre du culturiste (les contemporains, citadins nerveux, énervés davantage par une vie physique trépidante et une vie





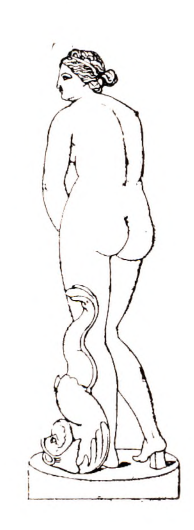








cérébrale chargée de soucis, de problèmes sociaux, financiers, difficiles à résoudre, ont un grand besoin de cet équilibre vital entre l'intellectualité et les organes. Les instructeurs n'oublieront jamais que leurs élèves sont des citadins, des nerveux, des intellectuels ; ils songeront que leur mission (quelle noble mission ! quelle mission intellectuelle !) consiste à établir un barrage très nécessaire, destiné à entraver la descente des civilisés vers la dégénérescence organique et, par suite, intellectuelle, à maintenir l'équilibre entre l'esprit et la substance organique, musculaire, inséparable de la vie humaine, c'est-à-dire de la vie intellectuelle pensante.





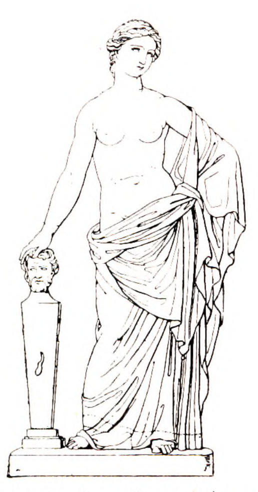
Leur mission consiste à rétablir le trait d'union entre le physique et l'intellectualité. Les Anciens avaient respecté ce trait d'union ; les barbares, qui ont détruit les civilisations anciennes, et nos ancêtres du moyen-âge, qui s'efforçaient d'émerger de cette vague de barbarie déferlée sur les civilisations antiques, ces hommes ne connaissaient pas ce trait d'union ; ils plaçaient à tort une cloison trop étanche entre le corps organique et l'intellectualité. Ils ont ignoré, durant des siècles, non pas seulement les siècles précédant la Renaissance, mais les siècles suivants, la nécessité d'une culture mixte des organes et de l'intelligence. A la fin du siècle dernier, au temps de notre enfance, il existait encore deux sortes d'écoliers :l'enfant fort en thème, en versions, en rédactions, mais nul en gymnastique, n'ayant pas la force physique de porter ses nombreux prix, et l'enfant nul en classe, enfant qui n'avait qu'un seul prix, le prix de gymnastique, le chahuteur qui manifestait une vie physique intense. Desbonnet a compris la faute commise par cette société; il a réfléchi sur cette réalité sociale ; il a entrevu un danger menaçant notre humanité contemporaine et,





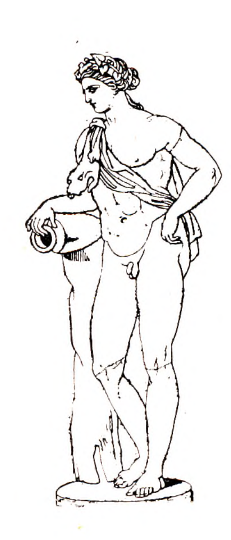




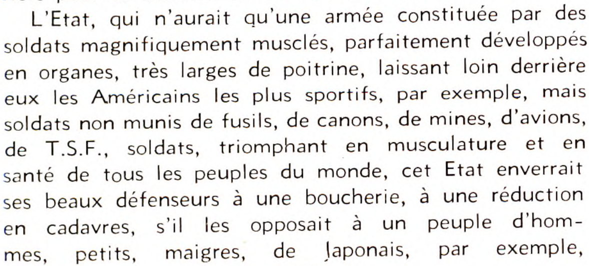








connaissant l'Histoire, il a observé le mode habituel de décadence des sociétés. Il a mis en lumière l'observation suivante : Tout progrès de la civilisation supprime un effort musculaire de l'individu. Et l'arrêt des efforts physiques a pour résultat inéluctable la décadence organique, même intellectuelle des peuples. Cette observation fut déjà faite au cours des siècles précédents par un grand nombre de philosophes et des sociologues, qui n'ont proposé, apporté aucun remède. Or, Desbonnet ne s'est pas contenté de ces observations générales : il a observé les progrès de la science ; mais il ne s'est pas joint aux bons badauds qui s'écrient : « Plus besoin de force physique, la science supplée à toute déficience musculaire et sanitaire ». Il a remarqué que ces progrès scientifiques contemporains : avions, autos, gaz asphyxiants, obus à microbes, sous-marins, tanks, mines, etc., progrès réalisés par les belles intelligences humaines, étaient destinés non à l'amélioration de la race humaine, mais à sa destruction et que nos enfants, fiers de la science contemporaine sont enclins à séparer la science de la civilisation, bien que cette science ait ses racines dans cette civilisation et que ces enfants, orgueilleux de leur science, se serviraient de cette dernière pour détruire la civilisation, car tout progrès scientifique est utilisé par les guerriers pour la destruction de l'adversaire.



L'Etat, qui n'aurait qu'une armée constituée par des soldats magnifiquement musclés, parfaitement développés en organes, très larges de poitrine, laissant loin derrière eux les Américains les plus sportifs, par exemple, mais soldats non munis de fusils, de canons, de mines, d'avions, de T.S.F., soldats, triomphant en musculature et en santé de tous les peuples du monde, cet Etat enverrait ses beaux défenseurs à une boucherie, à une réduction en cadavres, s'il les opposait à un peuple d'hommes, petits, maigres, de Japonais, par exemple,



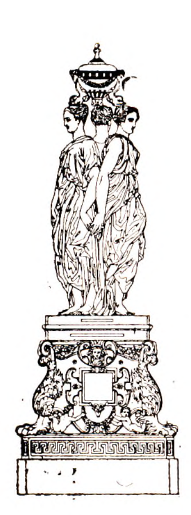












dont les unités de combat sont armées avec le matériel moderne scientifique, capable de réduire en poussière à distance une armée d'hommes magnifiques qui n'ont pas le temps, avant leur mort, de s'approcher des ennemis et de montrer leurs muscles. Telle est la raison pour laquelle Desbonnet conçut sa méthode physique non pas comme une méthode conférant à l'élève la seule puissance musculaire nécessaire au lever des fardeaux (puissance toujours très limitée, même pour les plus robustes), mais une méthode adaptée à la dose nécessaire, suffisante, indispensable au maintien de l'équilibre entre le cerveau et tous les organes sains du corps, méthode pratiquable à domicile.

Or ces mots : équilibre, dose suffisante, cerveau, intellectualité, sont devenus des expressions appartenant à une langue presque étrangère, car non comprise aux Jeux Olympiques.

Or, j'insiste sur la réalité suivante : Desbonnet ne doit pas être critiqué de son abstention à ces jeux ; il ne doit pas être accusé par les sportifs olympiques de faire bande à part; s'il essuie une telle accusation, il se défendra et ses arguments seront faciles à exposer et convaincants.

Les Jeux Olympiques sont complètement déviés de leur but primitif, de la conception antique. Les Anciens n'étaient pas fascinés par le championnat spécialisé, si nocif et que nos contemporains pratiquent en aveugles. En voici la preuve : aux temps antiques, dont nous voudrions imiter certaines bonnes mœurs, mais que nous ignorons trop par suite de l'abandon officiel des études classiques, les athlètes étaient soumis au pentathlon. Tout athlète subissait cinq épreuves. L'unique spécialisation en une épreuve n'était pas admise.

Le candidat était examiné sur l'épreuve de la force, complète où était disputée l'unique palme :



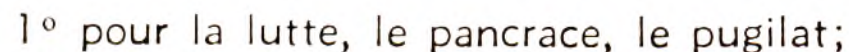












1° pour la lutte, le pancrace, le pugilat;

2° pour la vitesse : la course à pied, les sauts;

3° pour la résistance : course de longue distance ; course à pied de l'athlète tout armé avec bouclier et épée (guerrier de Marathon qui courut 40 kilomètres dans ces conditions) ;

4° pour l'agilité : le saut;

5° pour le grimper : exercices nécessaires au franchissement des obstacles rencontrés.



Le vainqueur unique de tous ces exercices pratiqués successivement était l'athlète le plus remarquable sans contestation, car il réunissait en son organisme toutes les qualités physiques : force, vitesse, adresse, résistance, etc., etc...

Nos contemporains ne pratiquent plus l'étude des écrits classiques anciens des Grecs, méconnaissent non seulement la langue grecque devenue inutile, mais surtout les conceptions, les pensées grecques, qui étaient très équilibrées, grâce à la culture organique complète des penseurs hellènes et qui sont de plus en plus utiles, de plus en plus indispensables aux vivants du XXe siècle, car, à notre époque, les promoteurs des compétitions olympiques, c'est-à-dire désireux de ressusciter la Grèce antique, ignorent la pensée saine des anciens Grecs, ont déformé cette pensée en voulant l'asservir à leurs intérêts immédiats. Les mots intérêts et immédiats traduisent toute la mentalité contemporaine, mentalité limitée au seul intérêt du jour présent, mentalité aveugle sur l'avenir et qui, à notre époque, détermine l'individu à délaisser l'ensemble des êtres humains ayant besoin de culture, à dédaigner l'harmonie des exercices se complétant les uns les autres et capables de « forger » des hommes véritables, à ne plus considérer que le brio, le spec-





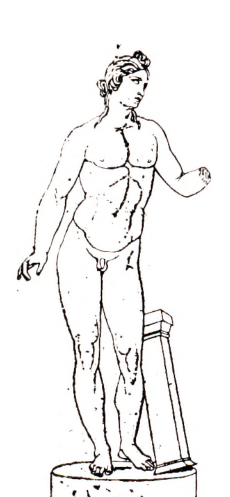








tacle attractif de spectateurs et générateur de recettes. Le but de telles compétitions n'est pas l'accroissement de la beauté corporelle, de la résistance vitale spécifique de chaque homme, de chaque femme vivant sur la terre; il est l'appel du plus grand nombre de « payants », car le spectateur bossu, tuberculeux ou dyspeptique est admis, pourvu qu'il paie sa place.

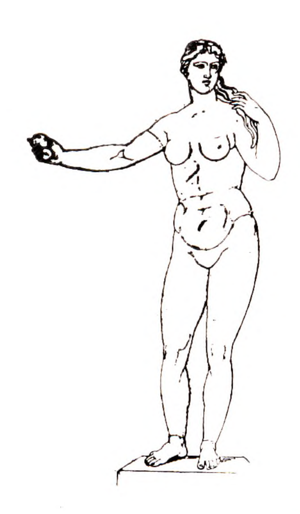




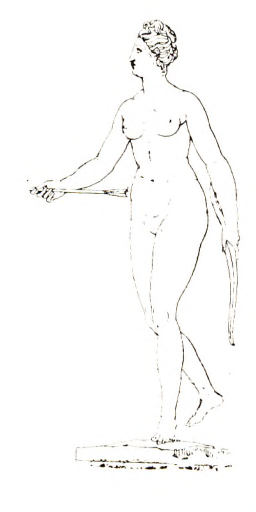
Le principe des Jeux Olympiques anciens était le discernement et la récompense des athlètes parfaits ; les principes des Jeux Olympiques contemporains sont le gain, le spectacle, d'une part ; l'exagération ou plutôt le recul artificiel des limites de la résistance organique de quelques hommes qui blessent, usent leurs organes prématurément et n'infusent aucune force aux spectateurs passifs, inactifs, souvent chauvins, d'autre part.

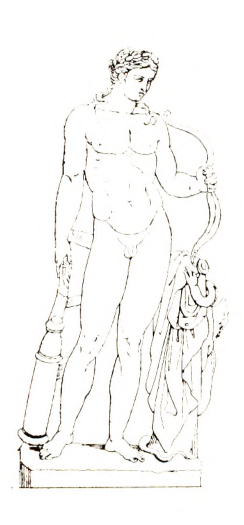
Il est plus critiquable encore, il est la foire aux muscles ; tant pis pour les organes et la santé ! Quelle meilleure santé peut conférer à un des spectateurs, pris au hasard, la course aux flambeaux, pratiquée par quelques hommes ? Quelle plus grande résistance à la maladie cette course peut-elle conférer même au participant de cette épreuve ? Je décris les conditions de cette course :

Le jury allume un flambeau à Olympie. Le concurrent prend ce flambeau et, le tenant à la main, court le plus vite possible dans une direction déterminée et, à un endroit fixé d'avance, il s'arrête, confie le flambeau à un autre concurrent qui le confiera, à son tour, à un troisième dans les conditions identiques à celles du premier. Une telle série continuera. Une semblable épreuve n'est pas une épreuve sanitaire saine. Elle peut être considérée comme une foire aux muscles, aux seuls muscles ; car la santé des poumons, la résistance des cœurs n'intéres-













sent pas les promoteurs d'une telle course. Il importe peu à ces messieurs d'apprendre, en comptant leurs pièces de monnaie, la mort subite d'un coureur sur la route, l'entrée à l'hôpital d'un ex-coureur encore jeune pour tuberculose pulmonaire. Ils ont gagné une bonne recette à la « Foire aux Muscles ». Ils se sont débrouillés.



Ils ont donc accompli une bonne action. Ironie ! Un être semblant appartenir à un autre âge, un être, manifestant des idées saines, des idées d'altruisme en faveur de ces concurrents que les organisations considèrent comme des machines destinées au rejet, quand un excès de fonctionnement les aura détraquées, machines qu'ils ne désirent pas sincèrement améliorer, mais dont ils veulent tirer le meilleur rendement pécuniaire possible, cet être n'est pas écouté, n'est pas compris, parle dans le désert. Les foules sont sourdes à ses avertissements.

Et pourtant de telles conceptions erronées, sur lesquelles l'humanité s'obstine à ne pas vouloir revenir malgré leur mal accompli et leur influence néfaste, ont provoqué des maux que les sociétés s'efforcent d'écarter. Le chauvinisme a suscité des guerres à la suite d'incidents sportifs. Une guerre très longue et très sérieuse entre la France et l'Angleterre fut jadis déclarée à la suite d'une rixe entre marins anglais et français dans un port au sujet d'une question de suprématie physique. Un sport qui peut entrainer de tels conflits par passion pour le record n'est pas utile à l'humanité. Il doit en être rejeté comme nuisible.

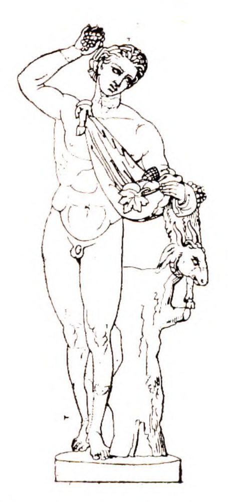
Attention ! La culture physique consiste en l'entretien de la vie parfaite, intégrale des organismes. Elle ne doit pas être associée à des sports dont la pratique aveugle provoque la mort des pratiquants, soit par excès de telle fonction organique, comme les nombreux morts



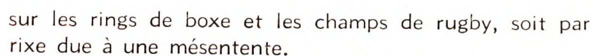












sur les rings de boxe et les champs de rugby, soit par rixe due à une mésentente.

L'entraînement culturiste est diamétralement opposé à l'entraînement sportif de compétition. Son but est spécifique : le façonnement de l'individu pour lui-même. Il interdit toute comparaison avec autrui.



Un petit rentier, qui rencontre, par hasard, un homme inconnu et multimillionnaire à son insu, et pratiquerait une compétition de dépenses avec ce dernier, est vite ruiné. Le sportif olympique, le sportif de rivalité est aussi inconséquent que ce petit rentier, car, doué d'un certain capital de force, de résistance organique, capital légué par des ancêtres plus ou moins bien portants, il le dépense en compétition avec un autre concurrent possédant un capital inconnu, bien différent, parfois très supérieur. Il est battu. Il risque perdre son capital-vie.

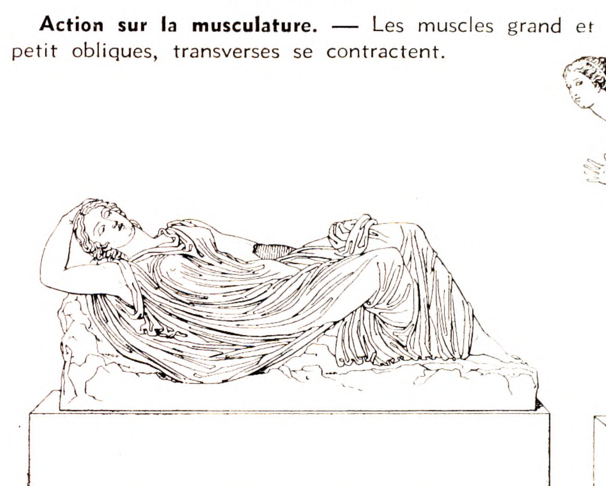
La gymnastique culturiste, pratiquée par l'individu, seul devant le miroir qui lui réfléchit ses formes exactes, cette gymnastique excellente pour l'homme et pour la femme, désireux d'une amélioration organique, d'une résistance vitale optima propre à chaque organe, à chaque appareil physiologique, sans comparaison avec d'autres organismes doués d'hérédités différentes, cette gymnastique anatomique, physiologique, scientifique n'est elle pas plus humaine, plus sage, plus prudente, plus utile, plus nécessaire, en un mot, supérieure à la Foire aux Muscles, où nous n'irons pas ?

La véritable valeur d'une race ne se manifeste pas à de tels jeux très dangereux parfois pour les organes des concurrents, ou parfaitement inutiles au développement de la santé, de la résistance organique.



EXERCICE N° 1

Action sur la musculature. — Les muscles grand et petit obliques, transverses se contractent.





Action sur l'organe. — Massent directement le colon transverse, le colon descendant ; massent indirectement, par l'intermédiaire de l'intestin, un organe important, le rein, et les capsules surrénales, situées sur le rein.

Action sur la fonction. — Stimulent la progression des résidus et des toxines alimentaires le long du colon descendant jusqu'au rectum, activent la vie fonctionnelle des corpuscules de Malpighi, chargés d'extraire l'urée du sang, stimulent donc l'épuration générale et l'énergie (massage des capsules surrénales).





EXERCICE N° 2

Action sur la musculature. — Les muscles lombaires se contractent et les terminaisons du grand dorsal, petit dentelé postérieur et inférieur.

La colonne vertébrale se tient plus droite.

L'homme acquiert une force de lutteur, une plus grande souplesse, une plus grande aisance concernant les mouvements généraux.

Action sur l'organe. — Les reins, organes épurateurs, subissent un massage. La moelle épinière ne subit aucune flexion anormale, constante, entraînant des déviations.

Action sur la fonction. — L'épuration de l'organisme en urée, en déchets, est plus complète.

La fonction de la moelle épinière est plus parfaite. L'influx nerveux, qui s'en émane, n'est pas ralenti à travers les trous de conjugaison bien ouverts. La vie nerveuse des organes est plus pleine, plus parfaite.

EXERCICE N° 3

Action sur la musculature. — Les muscles transverses se contractent.

Action sur l'organe. — Le duodénum et le colon transverse, le pancréas sont massés. La sécrétion pancréatique est stimulée.

Le suc pancréatique s'écoule plus facilement dans l'intestin.





Le foie est également massé : ses sécrétions sont plus parfaites. L'écoulement de la bile est total.

Action sur la fonction. — La digestion duodénale, la plus importante, s'effectue dans les meilleures conditions; les résidus alimentaires progressent ; la désintoxication par la bile est ainsi assurée.

L'ictère catharral est évité.



EXERCICE N° 4

Action sur la musculature. — Les muscles lombaires dorsaux et cervicaux se développent.

Action sur l'organe. — La colonne vertébrale et sa moelle épinière incluse sont en parfaite position. La paroi antérieure du thorax s'élargit.

Action sur la fonction. — Cet exercice favorise toutes les fonctions vitales, grâce à la fixation des vertèbres en bonne position et de la vie plus intense de la moelle épinière présidant à toutes les fonctions organiques.

La respiration des sommets pulmonaires est plus intense, plus vivifiante.

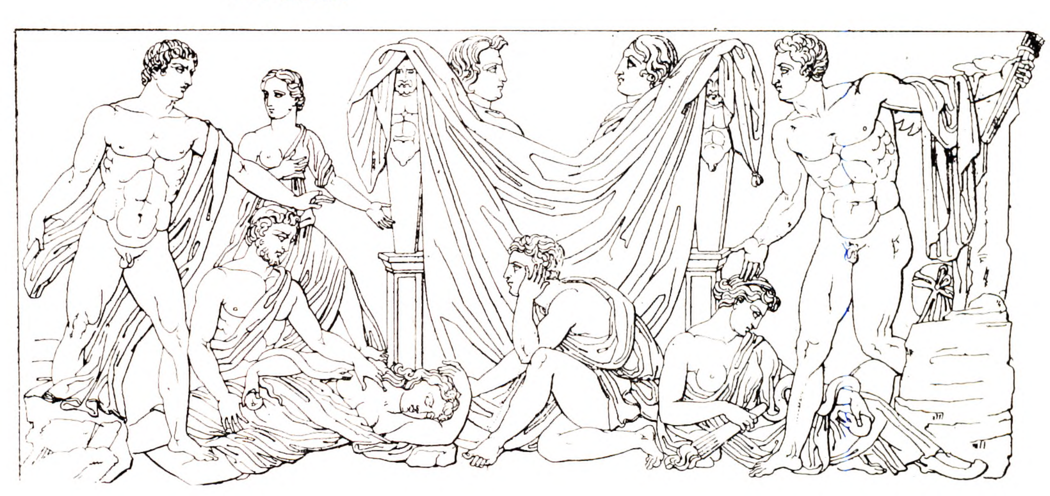
EXERCICE N° 5

Action sur la musculature. — Développe les deltoïdes, les muscles sus et sous-épineux.

Action sur l'organe. — Utilise ces muscles pour réagir contre l'immobilité trop habituelle, trop passive des sommets pulmonaires.

Action sur la fonction. — Entretient l'ampleur maximum de l'inspiration. Introduit dans l'organisme une plus grande quantité d'air inspiré, c'est-à-dire d'oxygène vital.

Entrave la localisation du bacille de Koch sur ces sommets trop immobilisés et, par suite, l'éclosion de la tuberculose.





EXERCICE N° 6

Action sur la musculature. — Les muscles obliques abdominaux se développent.

Action sur l'organe. — L'intestin est :

1° maintenu en bonne position par une sangle abdominale solide ;

2° Stimulé dans ses contractions péristaltiques destinées à la progression des matières alimentaires.

Les reins sont maintenus en meilleure position.





Action sur la fonction :

Cet exercice évite la constipation ; de plus, il renforce les points faibles par lesquels les hernies se produisent.

Donc il évite toute ptose organique.

EXERCICE N° 7

Action sur la musculature. — Les muscles abdominaux grands droits se contractent énergiquement, complètement.

Les muscles dorsaux et surtout lombaires subissent une contraction inaccoutumée.

Action sur l'organe. — Les intestins grèles sont comprimés, massés ; les reins sont mieux maintenus dans leur loge.

Action sur la fonction. — Les ptoses organiques sont évitées.

La progression des matières rejetables s'exécute mieux.

L'osmose alimentaire s'effectue plus facile, plus entière à travers les villosités intestinales bien massées, propres.

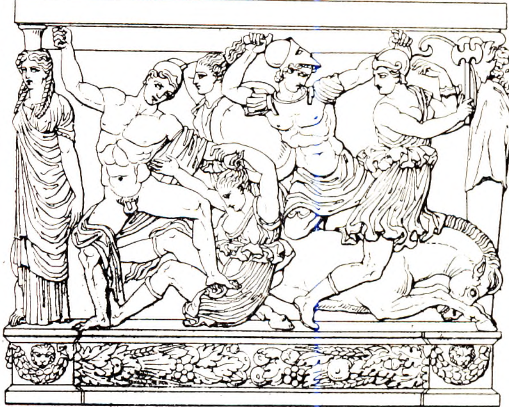
EXERCICE N° 8

Action sur la musculature. — Les grands droits se contractent avec le maximum d'énergie et le maximum d'amplitude.

Action sur l'organe. — L'estomac ne se ptose pas, ne se dilate pas.

L'intestin grèle est comprimé.



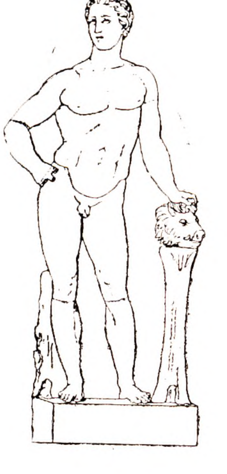
L'appendice est massé : sa cavité ne risque pas de devenir une cavité close génératrice de l'appendicite.

Le rein et les capsules surrénales sont massés.

Action sur la fonction. — La digestion est plus facile dans un estomac non dilaté, non ptosé.

L'épuration intestinale et rénale est plus complète.

Elle facilite le chimisme parfait particulier à chaque sujet.




L'énergie de l'individu est accrue grâce à la stimulation des capsules surrénales, et à la plus parfaite épuration intestinale, rénale.

L'appendicite ne risque pas se déclarer.

EXERCICE N° 9

Action sur la musculature. — Les muscles grands droits sont développés.

Action sur l'organe. — La ptose gastro-intestinale est évitée, et, par suite, la ptose rénale ne se produit pas, car les reins sont, en partie, maintenus par le coussin intestinal.

Action sur la fonction. — Les fonctions digestives et épuratives sont bien effectuées et entretenues.

EXERCICE N° 10

Action sur la musculature. — Les muscles extenseurs de la colonne vertébrale sont fortifiés; les fessiers se contractent et éliminent la graisse de réserve.

Action sur l'organe. — La colonne vertébrale est maintenue dans son élongation optima. Les nerfs rachidiens ne subissent aucune compression à leur sortie de cette colonne à travers les trous vertébraux.

Action sur la fonction. — Les nerfs non comprimés vitalisent au maximum tous les organes vitaux.





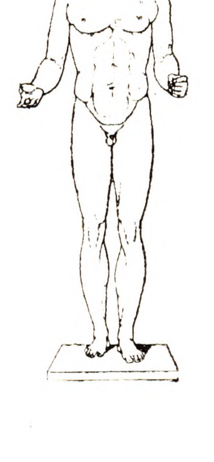
La vitalité de l'individu est plus intense.

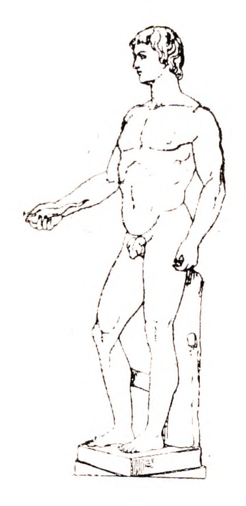
EXERCICE N° 11

Action musculaire semblable à celle de l'exercice précédent.

Entrave l'aplatissement des disques intervertébraux qui vieillit le sujet.

Développe tous les muscles inspirateurs et, surtout, les grands dentelés, muscles très importants.





Action sur l'organe. — Maintient la taille normale.

Action très effective sur le poumon, dont les alvéoles pulmonaires sont toutes dilatées au maximum, oxygénées et deviennent plus réfractaires aux stagnations microbiennes, plus aptes à la destruction des parasites nocifs.

De plus, les nerfs rachidiens ne risquent aucune compression.

Action sur la fonction. — Vitalité plus grande de l'organisme par suite de son oxygénation plus parfaite et par suite de son innervation meilleure, grâce à des nerfs rachidiens non comprimés à la sortie de la moelle.

EXERCICE N° 12

Action sur la musculature. — Développe les muscles grands droits et psoasiliaques.

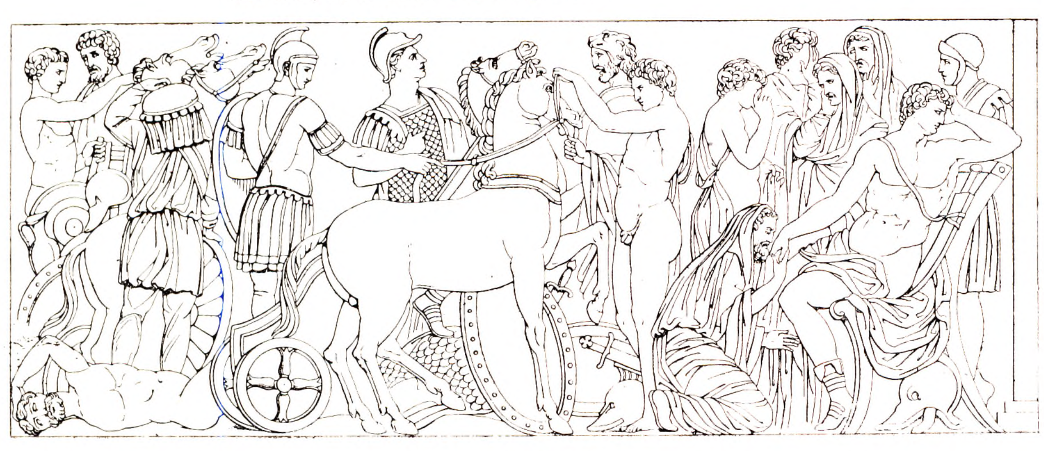
Action sur l'organe. — Cette musculature maintient les anses intestinales en bonne position et, secondairement, les reins.

Action sur la fonction. — Les évacuations intestinales et rénales sont plus parfaites.

Les capsules surrénales, glandes stiuées sur les reins, glandes de l'énergie vitale, fonctionnent à leur optimum, car elles sont stimulées par les frictions des anses intestinales massées.

EXERCICE N° 13

Action sur la musculature. — Cet exercice provoque le développement des muscles extenseurs du cou, du dos, des bras, la fixation des omoplates.





Action sur l'organe. — Maintenant la tête droite, il entretient la moelle cervicale en bonne position.

Action sur la fonction. — Le fluide nerveux, parcourant les faisceaux moteurs de la moelle, est transmis tout entier des cellules cérébrales aux nerfs moteurs, aux organes et aux muscles, et ne risque pas être entravé dans son cours par des déviations ou des compressions très dangereuses pour le système nerveux.

EXERCICE N° 14





Action sur la musculature. — Les muscles trapèzes, splénius, grand complexius, se contractent et maintiennent le port droit de la tête.

La cage thoracique est située dans une position qui exige une contraction intense des muscles cervicaux, dorsaux et même lombaires, contraction rarement effectuée au cours des occupations de la vie normale.

Action sur l'organe. — La cage thoracique s'élargit et son diamètre antéro-postérieur s'accroît.

Les sommets des poumons sont ventilés.

Action sur la fonction. — Cette stimulation des sommets pulmonaires entrave les localisations possibles des bacilles, en particulier le bacille tuberculeux, sur les alvéoles pulmonaires les moins mobiles ,les moins ventilées, donc les plus vulnérables.

Le sujet a une plus grande résistance pulmonaire, vitale.

EXERCICE N° 15

Action sur la musculature. — Contraction de tous les muscles cervicaux, dorsaux et même lombaires, c'est-à-dire du trapèze, dont les fibres, partant de l'occipital et des apophyses épineuses cervicales, se portent toutes vers l'épaule.

Le splénius, muscle large et mince, qui part des apophyses épineuses et s'insère sur l'apophyse mastoïde, sur les apophyses transverses de l'atlas et de l'axis (vertèbres cervicales).

L'angulaire de l'omoplate, qui va de l'angle de l'omoplate à l'apophyse transverse de l'atlas et des vertèbres suivantes.





Le grand complexus, le petit complexus, le transversaire du cou.

Action sur l'organe. — Les régions dorsales et cervicales étant droites, bien musclées: 1° la moelle est maintenue en bonne position; 2° le déplissement des alvéoles pulmonaires est plus faible.

Action sur la fonction. — Cet exercice :

1° lutte contre l'inertie habituelle de certaines cellules pulmonaires non utilisées au cours de la vie et, par suite, plus réceptives à la tuberculose ;

2° entretient l'innervation optima des organes par une moelle épinière fonctionnant bien.





EXERCICE N° 16

Action sur la musculature. — Les muscles cervicaux et dorsaux se développent.

Les muscles sous et sus-épineux, les muscles de la région costale, le trapèze, le grand dorsal, le petit dentelé postérieur et inférieur.

Action sur l'organe. — La cage thoracique est élargie et ses organes inclus : poumons, cœur, aorte, veine cave supérieure, étant moins comprimées, accomplissent mieux leurs fonctions respectives.

Action sur la fonction. — La respiration est plus complète ; les poumons, l'organisme entier, sont mieux oxygénés.

La circulation s'effectue avec une plus grande facilité et, par suite, les organes sont mieux nourris, mieux épurés.

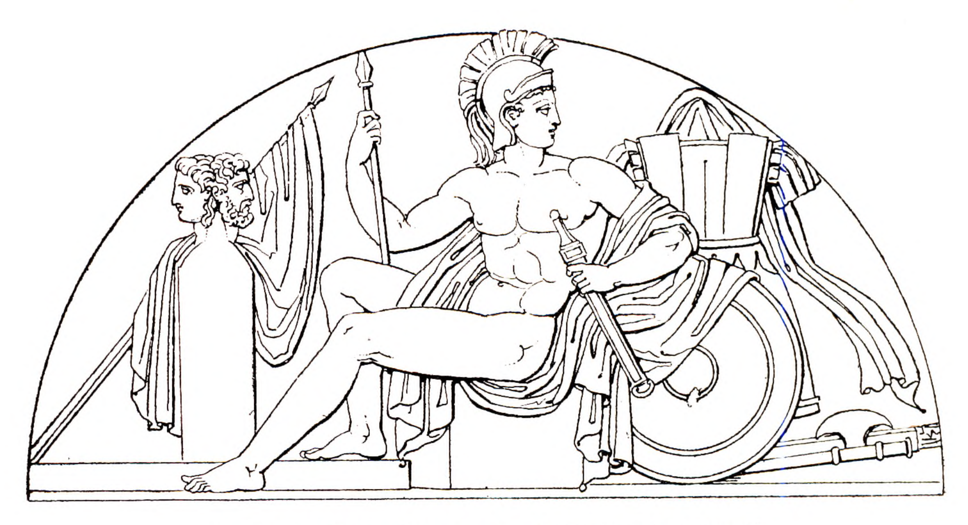
EXERCICE N° 17

Action sur la musculature. — Les muscles quadriceps, tenseur du fascia lata, d'une part; le biceps crural, d'autre part, se développent.

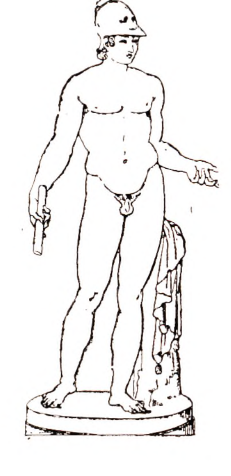
Les faisceaux antérieurs du deltoïde sont en contraction statique.

Action sur l'organisme. — La circulation dans l'artère fémorale et ses branches est stimulée, d'où la circulation générale est améliorée.





Action sur la fonction. — Le fonctionnement organique est meilleur, grâce à cette activité sanguine.





EXERCICE N° 18

Action sur la musculature. — Développe la musculature des bras (triceps) ;

— celle des épaules (deltoïde antérieur surtout) ;

— celle de l'avant-bras (le rond pronateur surtout) ; et les grands dentelés.

Action sur l'organe. — Stimule les sommets trop inertes des poumons.

Action sur la fonction. — Entrave la localisation si facile et si nocive des bacilles de Koch.

EXERCICE N° 19

Action sur la musculature. — Même action que celle de l'exercice précédent; développe le muscle supinateur au lieu du muscle rond-pronateur et la portion antérieure du deltoïde.

Action sur l'organe. — Même action que le précédent sur les sommets trop inertes du poumon.

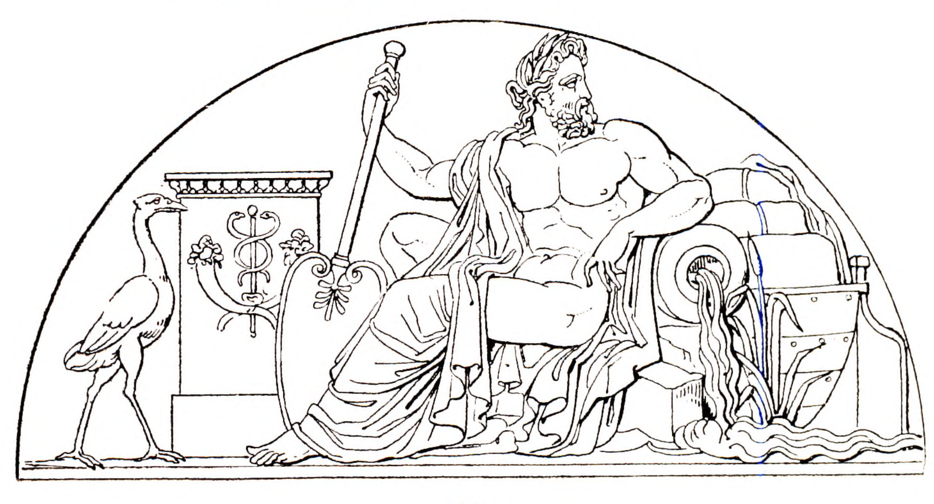
Action sur la fonction. — Même fonction que le précédent.

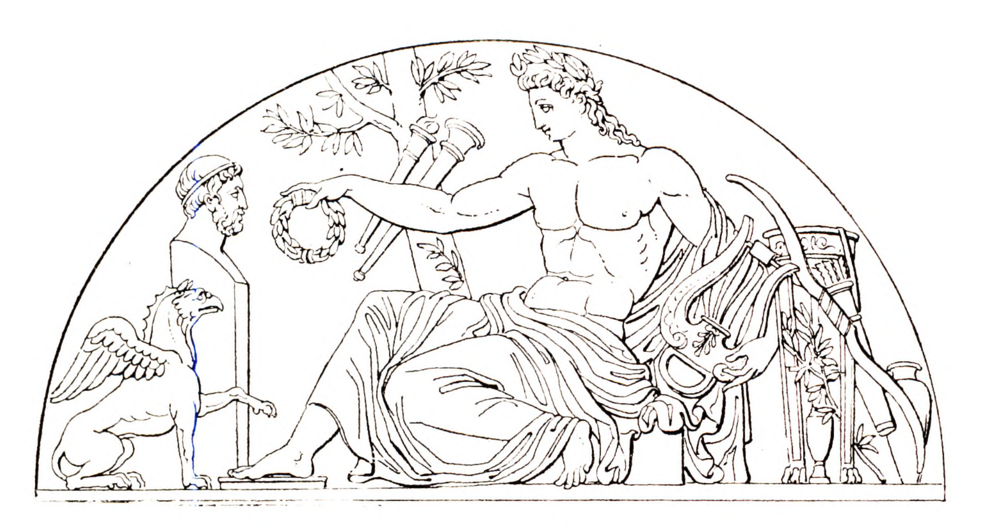
EXERCICE 20

Action sur la musculature. — Les muscles cervicaux, dorsaux, sus, sous-épineux, les grands dentelés, les faisceaux postérieurs du deltoïde se développent.

Action sur l'organe. — Les sommets des poumons peuvent respirer au mieux. La colonne vertébrale est plus droite.

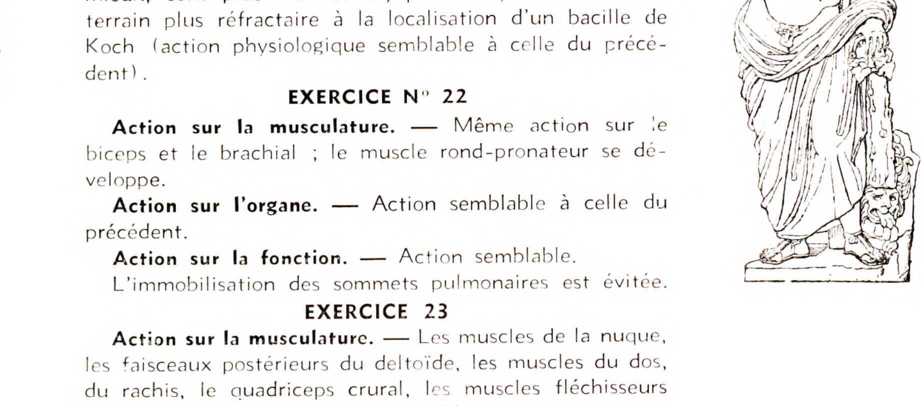
Action sur la fonction. — Les bronchites des sommets pulmonaires, bronchites consécutives à l'immobilisation des alvéoles supérieures, sont évitées.





Les localisations du bacille de Koch sur les vertèbres et les alvéoles des sommets pulmonaires, c'est-à-dire le mal de Pott et la tuberculose, sont plus difficiles.

Les fonctions de la moelle épinière, incluse dans une colonne vertébrale droite, sont plus parfaites.



EXERCICE N° 21

Action sur la musculature. — Le biceps, le supinateur sont développés.

Action sur l'organe. — Les sommets trop inertes des poumons sont moins comprimés dans le creux sus-claviculaire qui s'élargit.

Action sur la fonction. — Ces sommets respirent mieux, sont plus mobiles et, par suite, deviennent un terrain plus réfractaire à la localisation d'un bacille de Koch (action physiologique semblable à celle du précédent).

EXERCICE N° 22

Action sur la musculature. — Même action sur le biceps et le brachial ; le muscle rond-pronateur se développe.

Action sur l'organe. — Action semblable à celle du précédent.

Action sur la fonction. — Action semblable.

L'immobilisation des sommets pulmonaires est évitée.

EXERCICE 23

Action sur la musculature. — Les muscles de la nuque, les faisceaux postérieurs du deltoïde, les muscles du dos, du rachis, le quadriceps crural, les muscles fléchisseurs de la cuisse, les fessiers, sont tonifiés.

Action sur l'organe. — Les sommets des poumons sont plus facilement dilatés, utilisés. Le thorax est élargi.

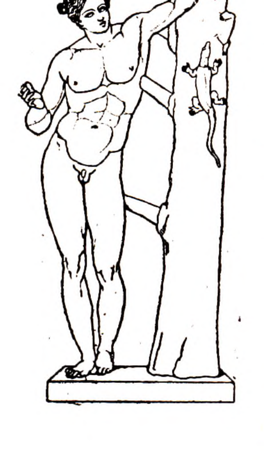




La colonne vertébrale est maintenue en meilleure position.

Action sur la fonction. — La respiration plus complète des sommets entrave l'éclosion de la tuberculose.

Les fonctions de la moelle, génératrice de toute la vie organique, s'accomplissent plus intensément.





EXERCICE 24

Action sur la musculature. — Les muscles jumeaux, le plantaire grèle, le jambier, le péronier, le soléaire se développent.

Action sur l'organe. — Les membres inférieurs sont mieux musclés.

Ce mouvement entraîne une position plus correcte du tronc.

Action sur la fonction. — La physiologie générale est plus parfaite dans un organisme maintenu en bonne attitude.

L'attitude correcte fait paraître jeune un homme mûr, même un vieillard.

Les vieillards sont courbés en avant par défaut de culture physique journalière.

EXERCICE N° 25

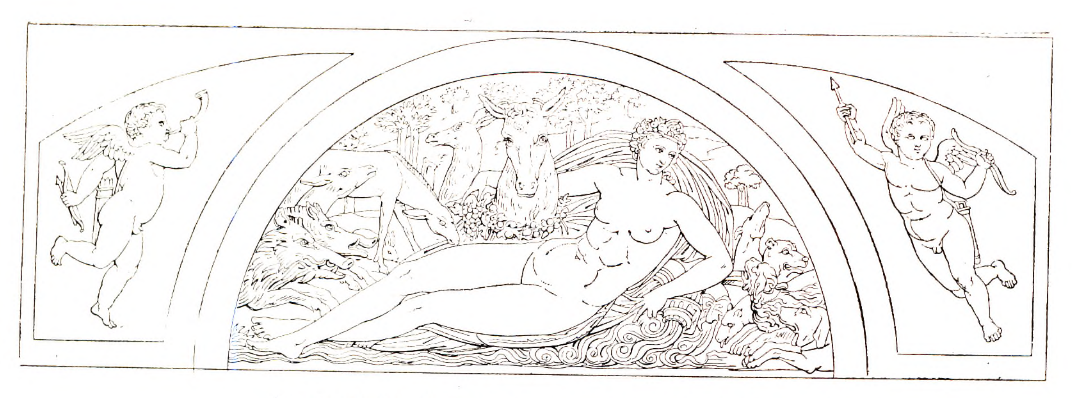
Action sur la musculature. — Les muscles dorsaux, fixateurs des omoplates sus et sous-épineux, sus-claviaires, sont tonifiés.

Développement des muscles extenseurs et fléchisseurs de la cuisse, des fessiers et des jambes.

Action sur l'organe. — Le médiastin, contenant les vaisseaux principaux et le cœur est élargi.

Massage de tous les organes abdominaux.

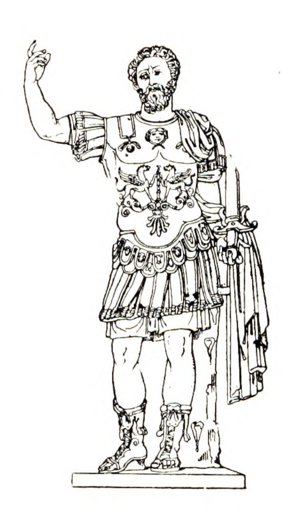
Action sur la fonction. — La respiration est plus complète.



La circulation dans les gros troncs vasculaires est facilitée.

Lutte contre la constipation et contre l'obésité.

EXERCICE N° 26





Action sur la musculature. — Les muscles rétro-rachidiens : le **trapèze,** dont les fibres, partant de l'occipital et des apophyses épineuses cervicales, se dirigent vers l'épaule, le complexus, le **splénius,** s'insérant sur les apophyses épineuses de l'atlas et de l'axis, le rhomboïde, la musculature lombaire se développent, se tonifient.

Action sur l'organe. — Le thorax se développe suivant son axe antéro-postérieur et son axe transverse. Les rapports interorganiques sont plus normaux. La station est plus droite. La moelle incluse dans la colonne vertébrale jouit d'une plus grande vitalité.

Action sur la fonction. — La respiration est plus complète.

Le haut du corps subit moins l'attraction vers la terre, ne se courbe pas en avant. Le corps garde une allure jeune et dégagée. Les fonctions de chaque organe sont plus parfaites.

EXERCICE N° 27

Action sur la musculature. — Les muscles radiaux, cubitaux, supinateurs et rond-pronateurs se développent.

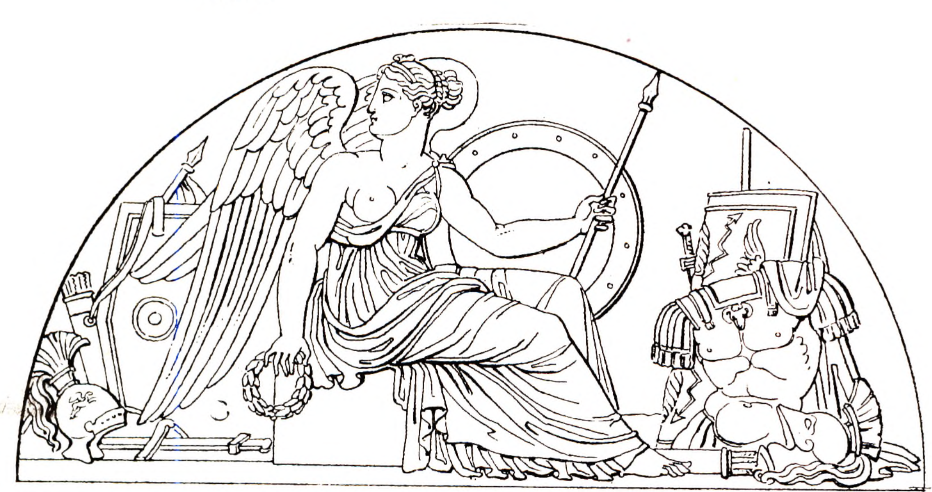
La musculature: 1) sus et sous-épineuse ; 2) dorsale et lombaire, subit une contraction statique.

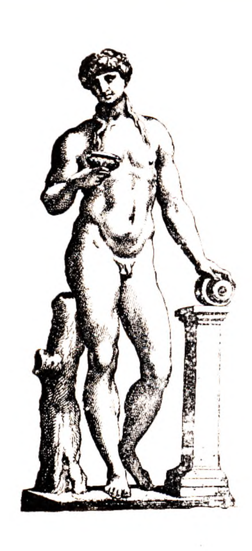
Action sur l'organe. — Tous les organes, étant maintenus en meilleure position anatomique,

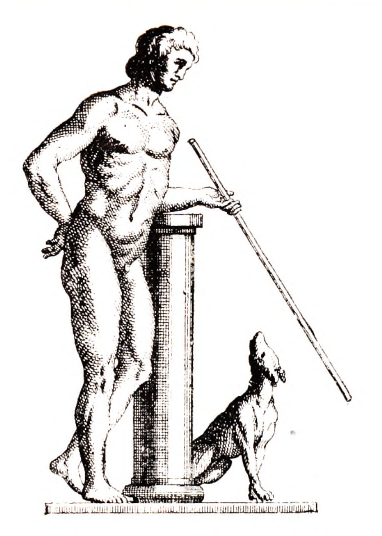
Action sur la fonction. — jouissent d'une plus grande vitalité.

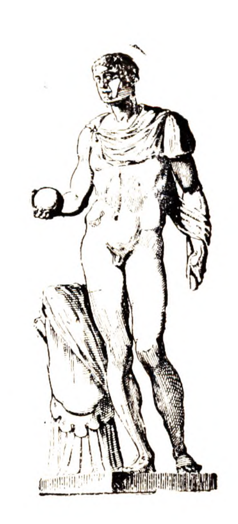
EXERCICE N° 28

Action sur la musculature. — Le biceps, le brachial, les intercostaux, le rond pronateur, les radiaux, sont développés.









EXERCICE N° 29

Action sur l'organe. — Stimulation sur les sommets pulmonaires, et le diaphragme.

Action sur la fonction. — Massage du plexus solaire qui commande la digestion.

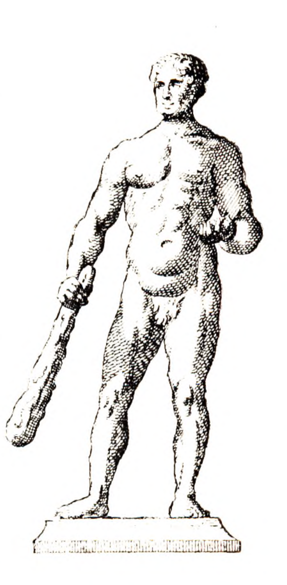
Action sur la musculature. — Le biceps, les radiaux et les cubitaux, le palmaire, le supinateur sont développés.

Action sur l'organe. — Mêmes effets que l'exercice précédent.

Action sur la fonction. — Même action que l'exercice précédent.



EXERCICE N° 30



Action sur la musculature. — Les muscles des bras, des deltoïdes, les muscles sus et sous-épineux, rhomboïdes, grand rond, petit rond, grands droits, pectoraux, les muscles de la région postérieure du cou : trapèze, splénius, le grand complexus, le petit complexus sont contractés.

Action sur l'organe. — La station de la tête et du dos est maintenue droite. Les nerfs de la région cervicale, la moelle épinière, substratum de toute la vie physiologique et des mouvements, ne subissent aucune compression même légère.

Action sur la fonction. — L'influx nerveux se transmet plus facilement aux organes maintenus en bonne position et les vitalise au maximum.

EXERCICE N° 31

Action sur la musculature. — Les triceps, sterno-cleido-mastoïdiens, muscles sus et sous-épineux, grands dentelés, deltoïdes se développent.

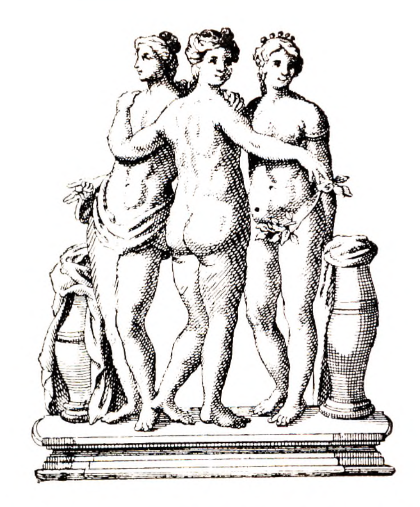
Action sur l'organe. — Les sommets pulmonaires sont



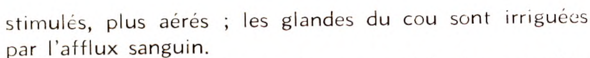












stimulés, plus aérés ; les glandes du cou sont irriguées par l'afflux sanguin.

Action sur la fonction. — La respiration plus complète aux sommets entrave mieux la localisation et le développement des bacilles tuberculeux sur les bronchiolles de ces sommets. Augmentation de la capacité respiratoire et de la mobilité des différentes pièces osseuses et cartilagineuses du thorax.



EXERCICE N° 32



Action sur la musculature. — Même effet sur la musculature que celui provoqué par l'exercice précédent.

Action sur l'organe. — Même effet de stimulation sur les sommets pulmonaires que celui de l'exercice précedent.

Action sur la fonction. — Ventilation plus accentuée des sommets, et, par suite, plus grande résistance aux atteintes si difficilement curables des sommets par des bacilles spécifiques.

Mobilisation des différentes pièces osseuses qui composent la cage thoracique pour éviter l'ankylose du thorax.

EXERCICE N° 33

Action sur la musculature. — Les muscles du cou, grand et petit complexus, splénius, et du dos, les deltoïdes, les pectoraux, les muscles carrés des lombes se développent.

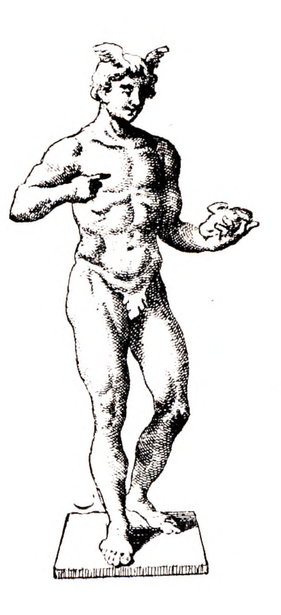
Action sur l'organe. — La tête est en position droite; elle n'est pas penchée en avant.

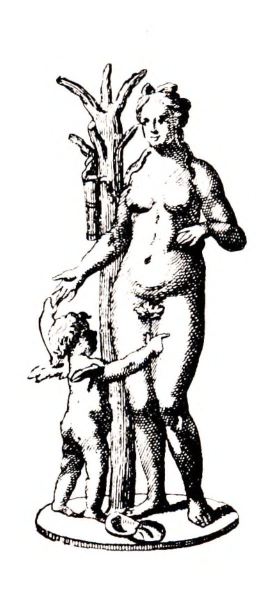
Le thorax supérieur se développe en position anatomique parfaite.

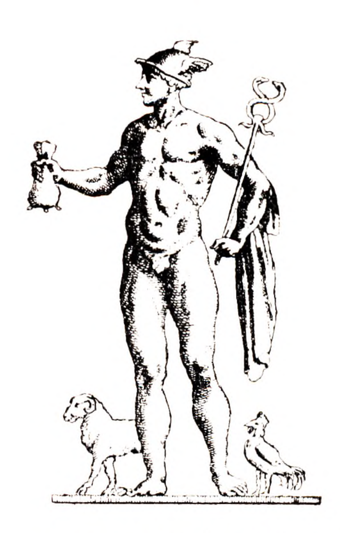
Action sur la fonction. — Par l'afflux du sang au















cou l'influx nerveux circule plus facilement entre le cerveau et la moelle.

Les sommets des poumons sont mieux ventilés et plus réfractaires aux localisations microbiennes.

La colonne vertébrale étant fortifiée en bonne position, toutes les fonctions vitales de la moelle et, par suite des organes, sont plus parfaites.



EXERCICE N° 34



Action sur la musculature. — Les muscles fléchisseurs et extenseurs des avant-bras et des doigts, palmaires, radiaux, cubitaux, carré pronateur.

Le biceps, fléchisseur des avant-bras sur les bras.

Le long supinateur, le rond pronateur.

Action sur l'organe. — Développe le système nerveux par la volonté nécessaire à vaincre la difficulté de cet exercice. Tous les organes sont maintenus en meilleure position anatomique.

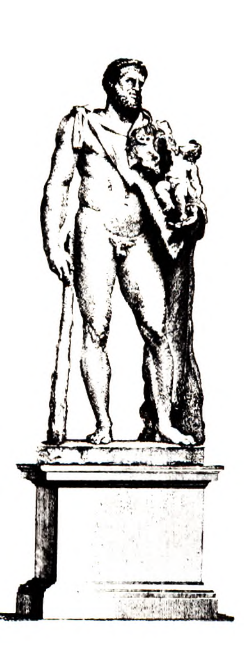
Action sur la fonction. — Jouissent d'une plus grande vitalité.

EXERCICE N° 35

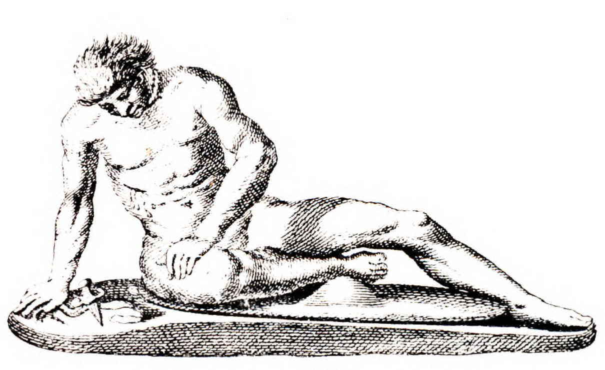
Action sur la musculature. — Les muscles pectoraux, grands dentelés, les muscles de la colonne vertébrale, le diaphragme se développent.

Action sur l'organe et sur la fonction. — Les sommets pulmonaires, trop immobiles au cours de la vie normale, et par suite, trop accessibles à la localisation, au développement des bacilles tuberculeux stagnant facilement sur les alvéoles inertes et incapables de les chasser, ces sommets sont rendus accessibles à l'oxygène inspiré, gaz purificateur et deviennent un mauvais terrain pour l'établissement victorieux de la tuberculose.

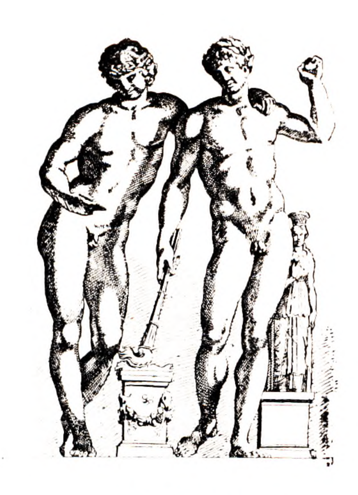
Action sur la fonction. — Le diaphragme, se contractant plus puissamment, masse tous les organes abdominaux, dont **les fonctions** s'accomplissent mieux.

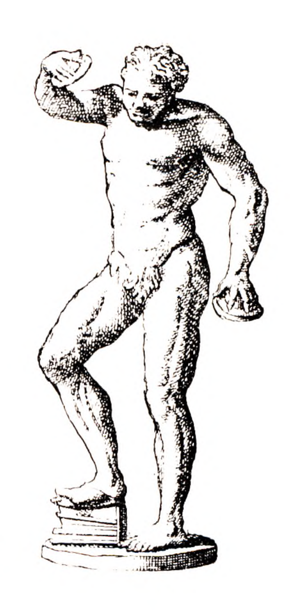












EXERCICE N° 36

Action sur la musculature. — Les pectoraux se contractent avec intensité. Leurs fibres musculaires s'allongent.

La musculature dorsale et lombaire se contracte tout entière.

Action sur l'organe. — La cage thoracique s'élargit, le diaphragme s'assouplit.

Action sur la fonction. — La respiration est plus complète.

Le massage stomacal, intestinal et même rénal (par l'intermédiaire de l'intestin) stimule les fonctions de ces organes.



EXERCICE N° 37



Action sur la musculature. — Les muscles pectoraux, les deltoïdes antérieurs, se développent simultanément.

Les muscles abdominaux subissent une contraction statique et se tonifient.

Action sur l'organe. — Le thorax supérieur se développe ; les sommets pulmonaires ne restent plus immobilisés.

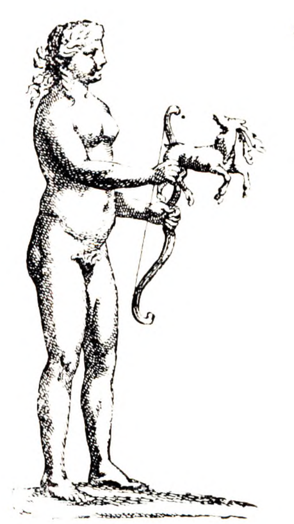
Les organes abdominaux sont maintenus en bonne situation anatomique.

Action sur la fonction. — La respiration des sommets pulmonaires est plus complète, par suite de la lutte contre l'aplatissement antérieur du thorax. L'éclosion de la tuberculose est plus difficile. Les fonctions digestives sont stimulées par suite du maintien des organes en bonne position.

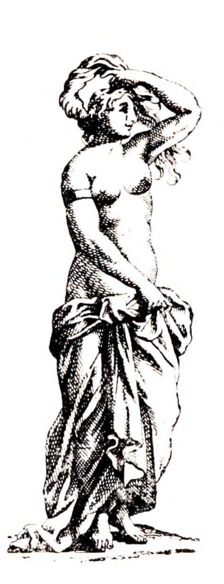
EXERCICE N° 38

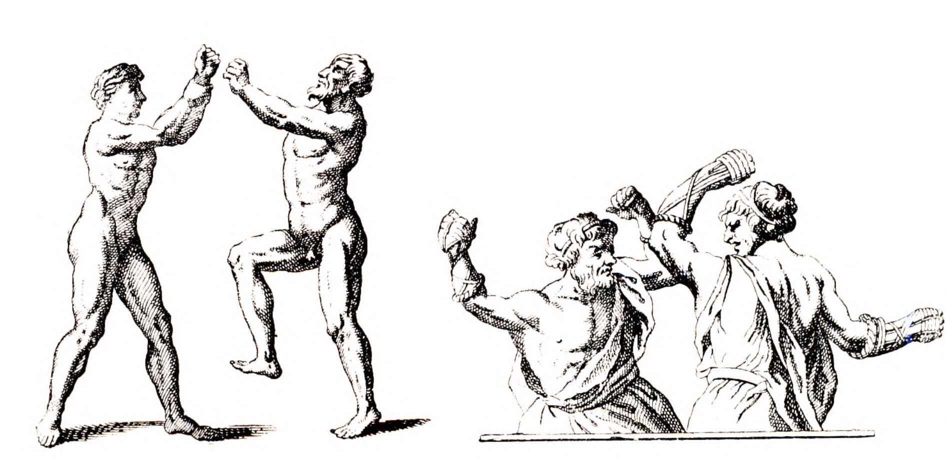
Action sur la musculature. — Les rhomboïde, trapèze, splenius et complexus, triceps se développent.

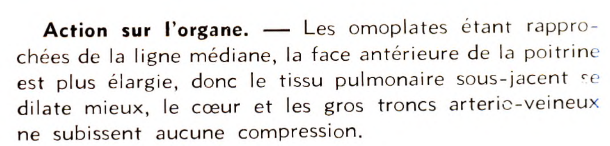
La station générale est plus droite.











Action sur l'organe. — Les omoplates étant rapprochées de la ligne médiane, la face antérieure de la poitrine est plus élargie, donc le tissu pulmonaire sous-jacent se dilate mieux, le cœur et les gros troncs arterio-veineux ne subissent aucune compression.

Action sur la fonction :

La fonction de la respiration est plus ample.

La fonction de la circulation est plus facile.

Par suite, la nutrition et l'épuration des tissus sont plus complètes.



EXERCICE N° 39

Action sur la musculature. — Les muscles grands droits de l'abdomen et les muscles deltoïdes se contractent avec énergie.

Action sur l'organe. — L'estomac est massé et ne risque ni se dilater, ni se ptoser.

L'intestin est massé avec intensité, ses villosités intestinales sont épurées.

Action sur la fonction. — La digestion s'effectue mieux.

La constipation est contrebattue.

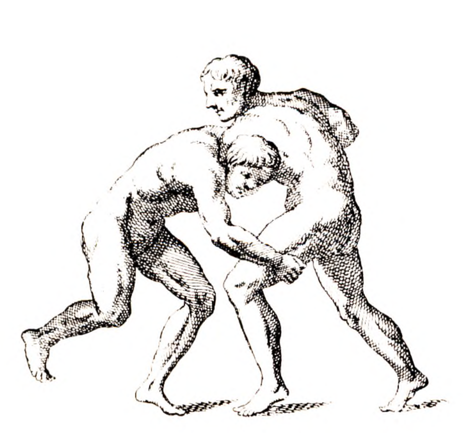
L'absorption des aliments est plus facile à travers une paroi bien massée, c'est-à-dire bien épurée, et dont les villosités sont entretenues très nettes pour l'osmose alimentaire, c'est-à-dire la nutrition générale.







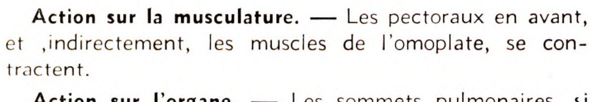




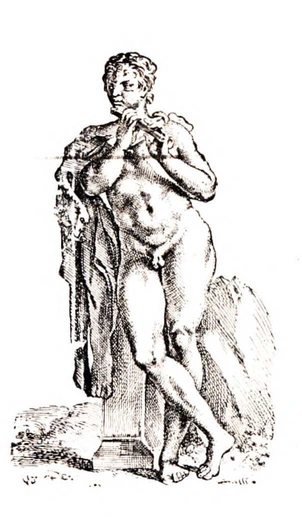




EXERCICE N° 40



Action sur la musculature. — Les pectoraux en avant, et ,indirectement, les muscles de l'omoplate, se contractent.



Action sur l'organe. — Les sommets pulmonaires, si importants pour la respiration, ne restent pas immobiles.

Les vaisseaux et nerfs du creux axillaire sont massés.

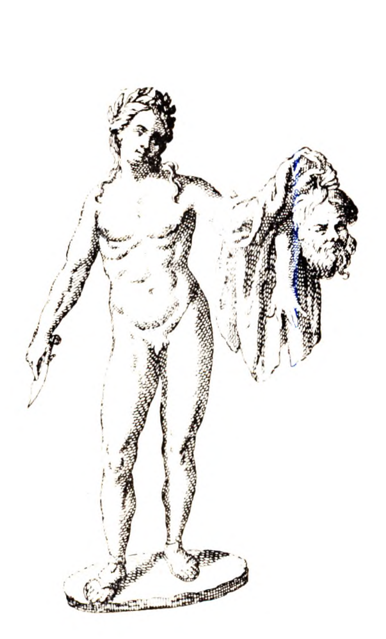
Action sur la fonction. — La fonction respiratoire des sommets reste stimulée et le bacille de Koch ne peut pas se fixer sur leur tissu devenu trop mobile pour son action néfaste.

Les membres supérieurs sont mieux nourris, mieux innervés, donc plus actifs.

EXERCICE N° 41

Action sur la musculature. — Le trapèze et le grand dorsal (en partie recouvert par le trapèze) se contractent avec énergie.

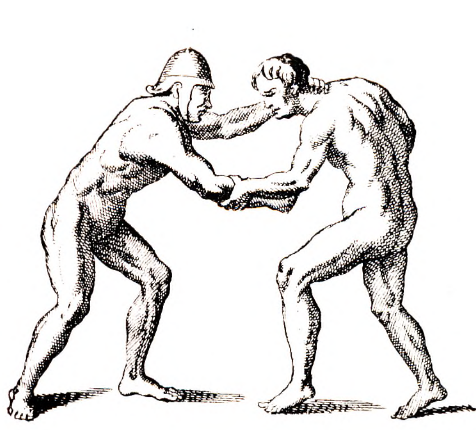
Le rhomboïde, muscle plat, allant du bord spinal de



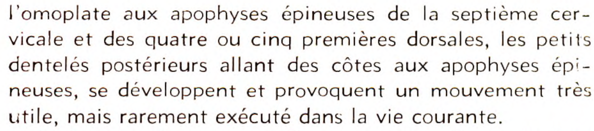












l'omoplate aux apophyses épineuses de la septième cervicale et des quatre ou cinq premières dorsales, les petits dentelés postérieurs allant des côtes aux apophyses épineuses, se développent et provoquent un mouvement très utile, mais rarement exécuté dans la vie courante.

Action sur l'organe. — Ce mouvement élargit la face antérieure du thorax.

Action sur la fonction. — Provoque le déplissement complet de certaines alvéoles pulmonaires trop inactives dans la vie courante, donc concourt à l'oxygénation plus complète des poumons, de l'organisme entier, à la lutte efficace contre les bronchites chroniques de toutes natures.





EXERCICE N° 42

Action sur la musculature. — Développe le deltoïde, le trapèze, le triceps.

Action sur l'organe. — Exerce une action heureuse sur les sommets pulmonaires.

Action sur la fonction. — Lutte contre l'immobilité trop habituelle et trop nocive du tissu pulmonaire des sommets, tissu si réceptif aux bacilles de la tuberculose et des bronchites chroniques.

EXERCICE N° 43

Action sur la musculature. — Développe les muscles adducteurs des cuisses.

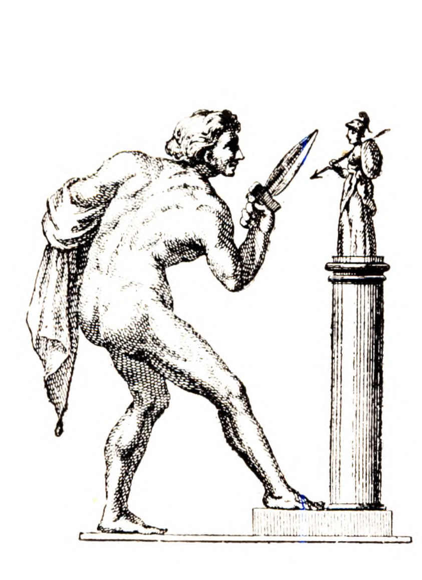
Action sur l'organe. — Facilite la circulation du sang artériel, du sang veineux et du fluide nerveux au niveau du triangle de scarpa.

Action sur la fonction. — Stimule la nutrition et l'in-



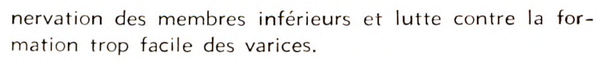












nervation des membres inférieurs et lutte contre la formation trop facile des varices.

EXERCICE N° 44

Action sur la musculature. — Cet exercice développe les muscles abducteurs de la cuisse; le vaste externe et les muscles adducteurs : le pectiné, le moyen adducteur, le petit adducteur, le grand adducteur, à travers lequel passent les vaisseaux fémoraux nourriciers et épurateurs de tout le membre.

Action sur l'organe. — Il n'existe pas dans cette région d'organes proprement dits. Mais la circulation est activée et cette circulation plus intense détermine

Action sur la fonction,

Une activité organique vitale plus accentuée de toutes les fonctions générales.



EXERCICE N° 45

Action sur la musculature. — Les muscles pectoraux, les faisceaux antérieurs et postérieurs des deltoïdes, les muscles sus et sous-épineux, et secondairement les muscles vertébraux en position statique, se contractent.

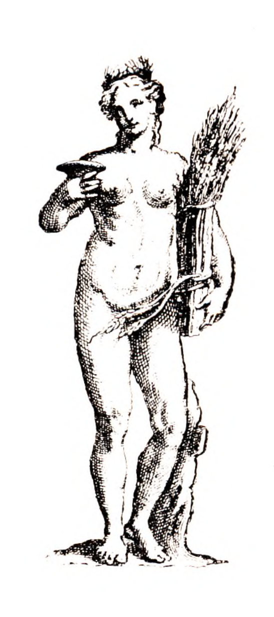
Action sur l'organe. — Les sommets des poumons sont mobilisés.

Action sur la fonction. — Les sommets pulmonaires respirent plus complètement. Les fosses sus et sous-claviculaires, contemplées avec tant de désespoir par de



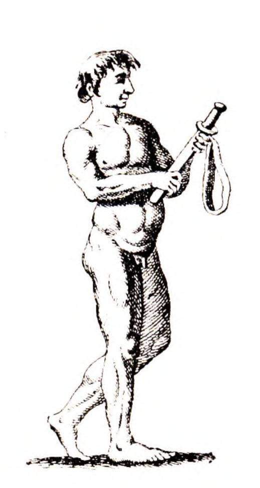








si nombreuses femmes désireuses de se décolleter, ne sont plus des « salières », des creux et ne permettent plus au bacilles tuberculeux son installation, son action sur les alvéoles sous-jacentes trop immobiles.



EXERCICE N° 46

Action sur la musculature. — Les muscles grands droits, les muscles lombaires, les triceps, les muscles des omoplates, les dentelés, les deltoïdes se développent.

Action sur l'organe. — Evite la ptose et la dilatation d'estomac, masse l'intestin grèle, maintient les reins dans leur loge. Entretient la station droite.

Action sur la fonction. — Lutte contre la constipation, contre l'obésité.

Activent les fonctions stomacales et intestinales, et conservent l'organisme à l'abri des fonctions défectueuses: maladies d'estomac et d'intestin, masse le diaphragme.

EXERCICE N° 47

Action sur la musculature. — Les muscles obliques de l'abdomen.

Action sur l'organe. — Les organes abdominaux sont maintenus en bonne position anatomique.

Les mouvements entraînent la progression des matières inassimilables, qui doivent être évacuées.

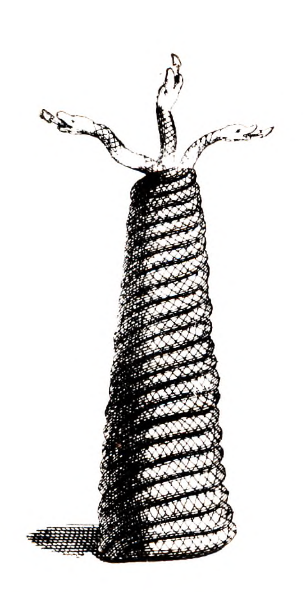
Cet exercice empêche la formation des séquelles intestinales qui empoisonnent l'organisme.

Action sur la fonction. — La digestion est facilitée











grâce à la meilleure anatomie des organes intestinaux bien soutenus et stimulés par la musculature abdominale.

La constipation est évitée.

EXERCICE N° 48



Action sur la musculature. — Les muscles triceps se développent.

Les muscles de la nuque, les deltoïdes, les sus et sous-épineux, les grands et petits ronds, les muscles dorsaux et lombaires, les muscles intervertébraux sont tonifiés.

Action sur l'organe. — La colonne vertébrale et, par suite, la moelle épinière, sont droites, en bonne position anatomique, donc

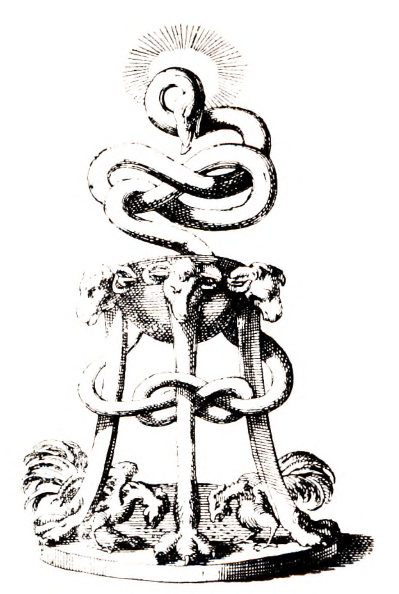
Action sur la fonction. — l'innervation générale, les réflexes médullaires et l'ensemble physiologique consécutif, sont stimulés.

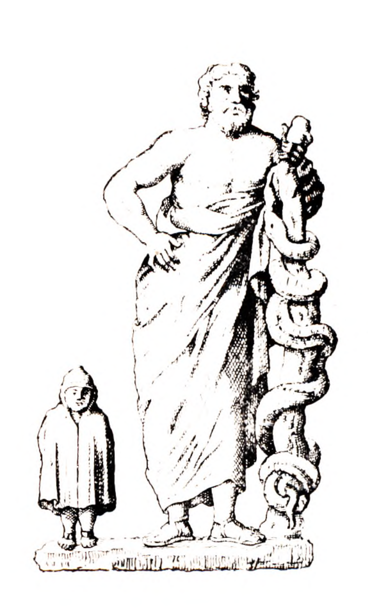
EXERCICE N° 49

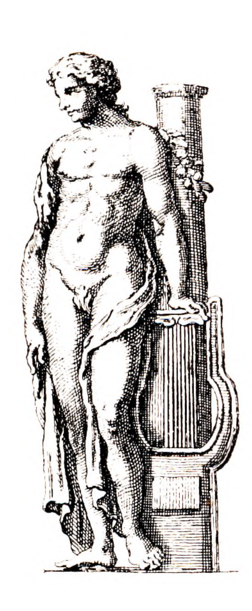
Action sur la musculature. — Les deltoïdes (faisceaux antérieurs et postérieurs) se développent. Les triceps, les muscles intercostaux, la musculature de l'épaule, de l'omoplate, de la gouttière vertébrale et du rachis se tonifient.

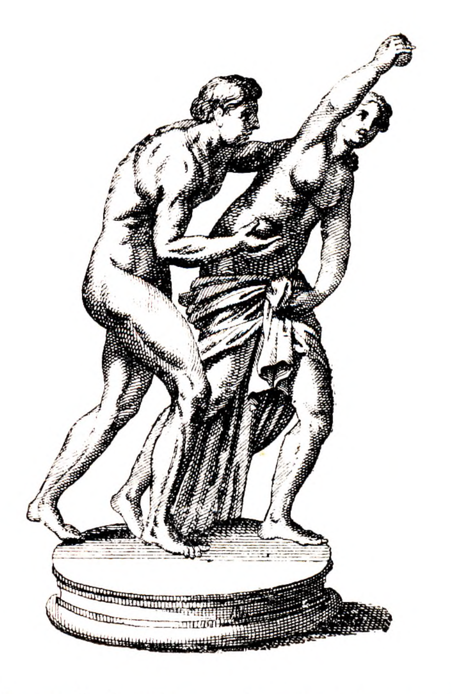
Action sur l'organe. — Le thorax s'assouplit, se mobilise plus facilement.













Action sur la fonction. — La respiration est plus facile, plus complète (respiration complète des sommets et de la base).

Les infections pulmonaires spécifiques ou banales sont plus difficiles, par suite de la plus parfaite mobilisation des pièces osseuses thoraciques et, secondairement, des poumons.

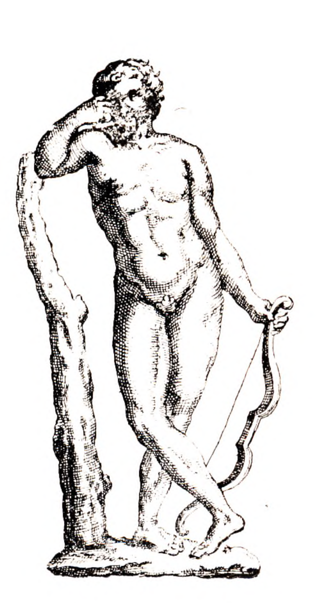
EXERCICE N° 50

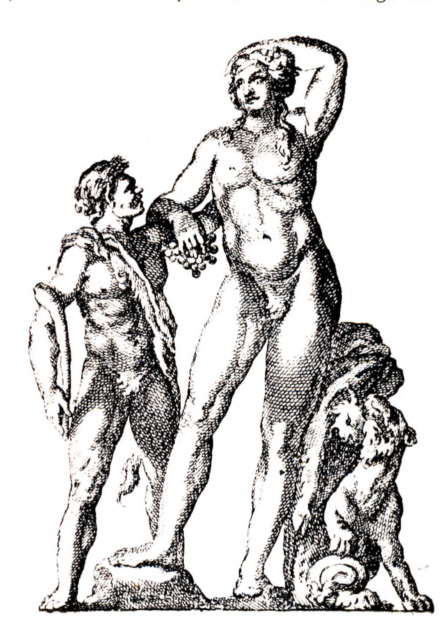


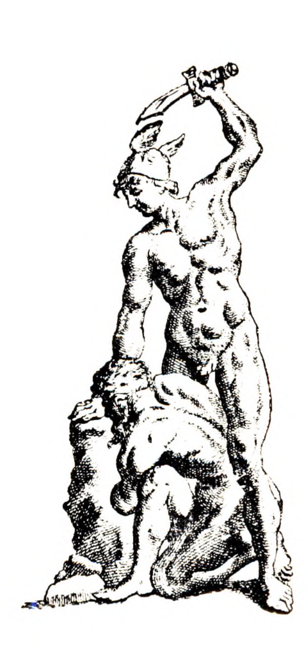
Action sur la musculature. — Les muscles grands droits de l'abdomen, d'une part ; les muscles des épaules (voir plus haut), les muscles des gouttières vertébrales, les muscles carrés des lombes, les muscles des bras, surtout le deltoïde; les muscles fessiers, d'autre part, sont contractés.

Action sur l'organe. — L'intestin grêle est comprimé; massage des colons ascendant transverse et descendant; la colonne vertébrale est droite.

Action sur la fonction. — L'absorption de la nourriture assimilable à travers les villosités intestinales s'effectue plus facilement par suite du massage de l'intes-

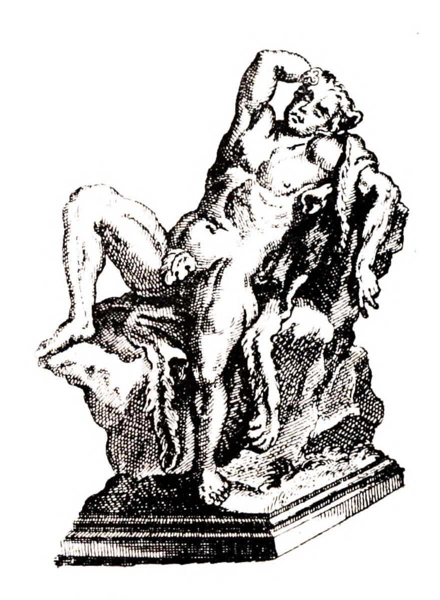








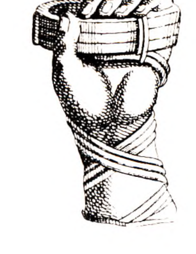




tin. La constipation est contrebattue par les contractions plus énergiques du colon qui subit un massage rigoureux.

La moelle épinière fonctionne plus intensément dans une colonne rachidienne en bonne position et envoie aux organes un influx nerveux plus vital.

EXERCICE 51



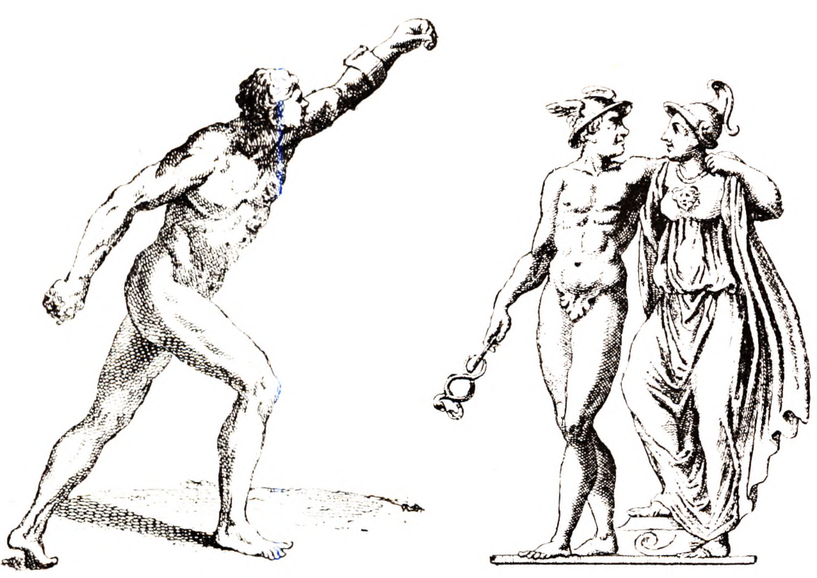
Action sur la musculature. — Les faisceaux postérieurs du deltoïde, les muscles dorsaux, le carré des lombes, le diaphragme, les grands dentelés, entrent en action.

Action sur l'organe. — La colonne vertébrale est maintenue droite.

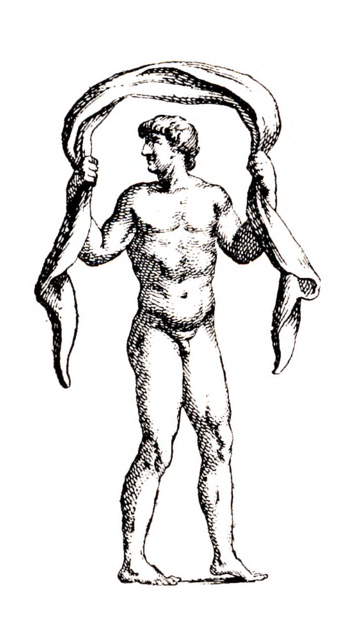
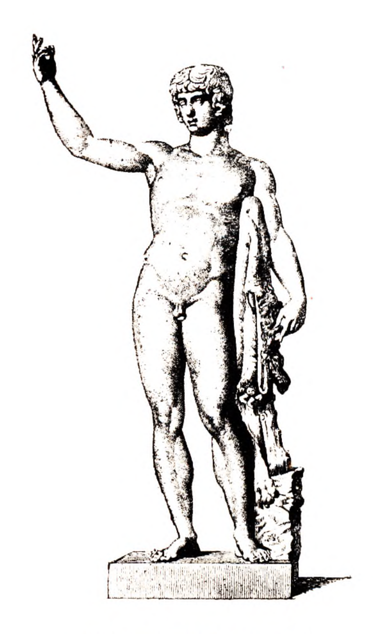
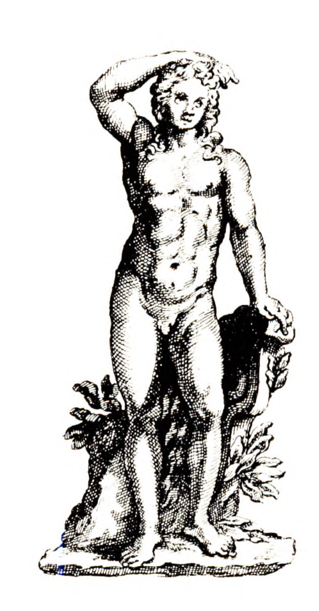
Les poumons se déplissent plus complètement, respirent avec une plus grande intensité.

Les intestins, les reins sont massés.

Action sur la fonction. — L'épuration organique et l'oxygénation des poumons sont plus complètes, d'où l'oxygénation et la vitalité de tout l'organisme sont stimulées.

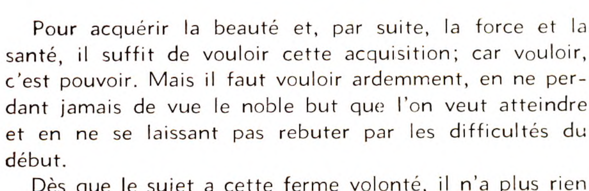




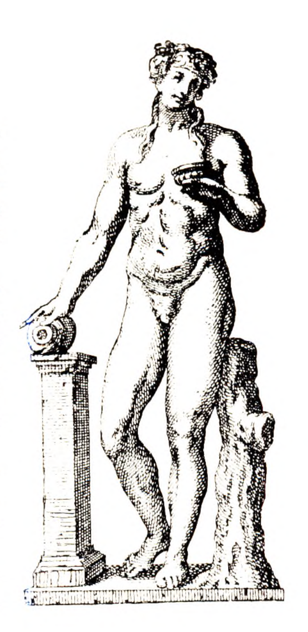
CHAPITRE XXVII

MOYENS D'ACQUERIR LA BEAUTE LA FORCE ET LA SANTE



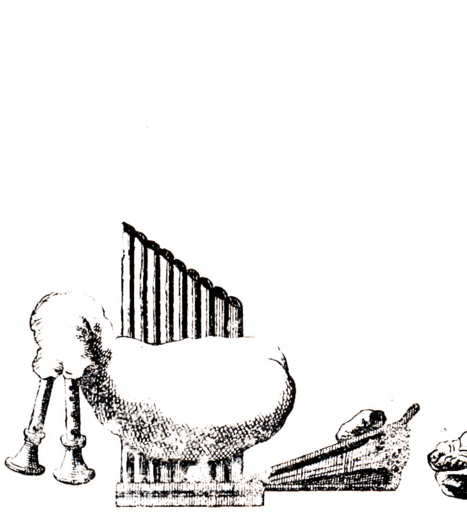
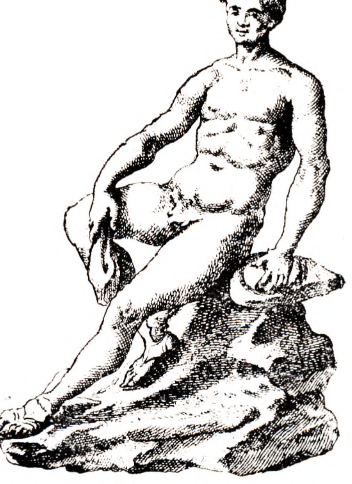
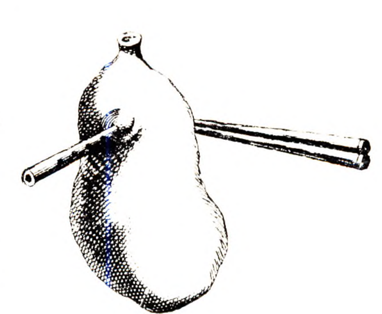
Pour acquérir la beauté et, par suite, la force et la santé, il suffit de vouloir cette acquisition; car vouloir, c'est pouvoir. Mais il faut vouloir ardemment, en ne perdant jamais de vue le noble but que l'on veut atteindre et en ne se laissant pas rebuter par les difficultés du début.

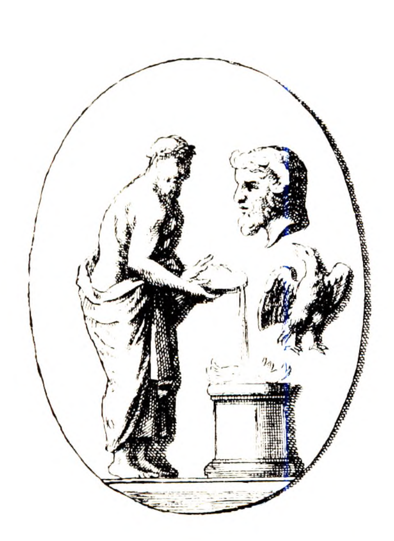
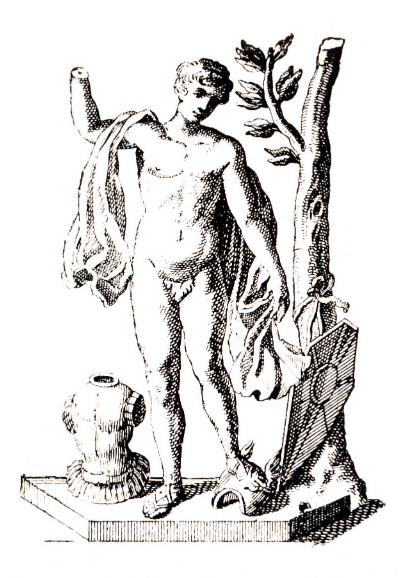
Dès que le sujet a cette ferme volonté, il n'a plus rien à craindre: le résultat cherché ne tardera pas, viendra récompenser ses efforts et c'est avec une véritable joie que cet élève accomplira chaque jour les exercices imposés, parce que, chaque jour aussi, il verra se rapprocher de lui le but qu'il vise: la beauté, la force et la santé conquises.



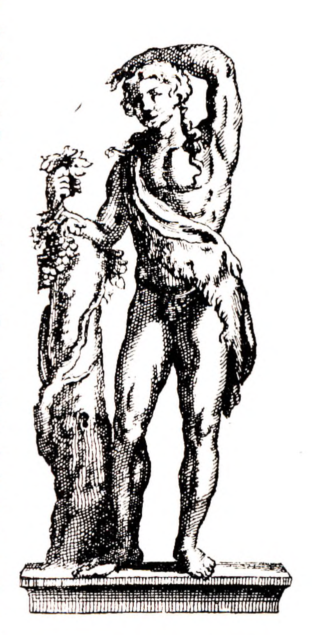
Donc si vous voulez être beaux, forts et sains, il suffit de vouloir ces qualités; quelle que soit votre habitation et quelles que soient vos ressources, le moyen est à votre portée.

Si vous habitez une des villes privilégiées où nos instructeurs diplômés ont fondé des écoles de culture phy-

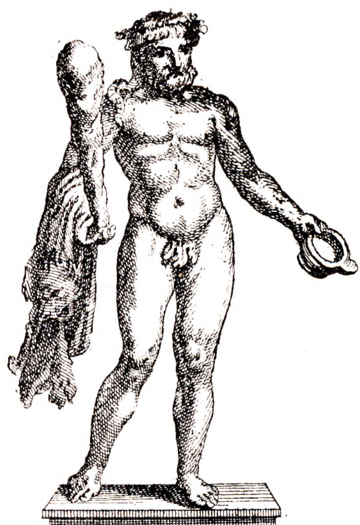

sique, nous vous conseillons de vous y faire inscrire pour un cours de trois mois. Rien ne vaut la pratique des exercices sous l'œil d'un maître et sous la direction d'un professeur compétent. En effet, la présence d'un maître dirigeant les exercices empêche bien souvent les élèves, n'ayant pas une volonté suffisante, de se laisser aller à un découragement qu'ils n'éviteraient pas, s'ils étaient réduits à travailler seuls.

Une autre des raisons pour lesquels nous préconisons la surveillance d'un maître, c'est que tel exercice très salutaire pour un jeune homme peut être contraire à un homme d'âge mûr, dangereux pour un vieillard; et c'est au professeur seul à discerner l'exercice qui convient à l'un plutôt qu'à l'autre.

Les tempéraments différents réclament des exercices différents. Il faut savoir ordonner à chacun les exercices qui s'adaptent le mieux à sa constitution et qui tendent à en faire un homme complet; c'est vers la solution de cette difficulté que doivent converger tous les efforts et toutes les études du spécialiste en culture physique, et c'est aussi le motif qui nous fait préférer la culture physique avec professeur à l'entraînement chez soi sans professeur. Ne procédant ni par voie de raisonnement ni par voie de comparaison, or l'élève a si vite fait de se fourvoyer et de se livrer à tel travail, tandis que c'est tel autre









qu'il conviendrait d'adopter ! Cet inconvénient disparaît dans une école de culture physique où chaque mouvement n'est ordonné par le professeur qu'après une étude approfondie des conséquences qu'il doit avoir, comme aussi des forces auxquelles il est emprunté. Les muscles, les nerfs, les glandes, les organes, tout, dans notre économie animale, est solidaire: il est donc de la plus haute importance de ne pas confondre les causes et les effets au sujet du service qu'on demande à chacun d'eux. Ainsi s'explique notre préférence pour la culture physique dirigée par un professeur compétent.

Sans doute ce cours représente une certaine dépense, mais doit-on hésiter, quand il s'agit d'être mis sur **le chemin de la force et de la santé ?**



Le cours terminé, il est dès lors facile, et j'ajoute agréable, de travailler chez soi et de parfaire ou d'entretenir son développement par un entraînement bien compris, donné par le professeur de culture physique.

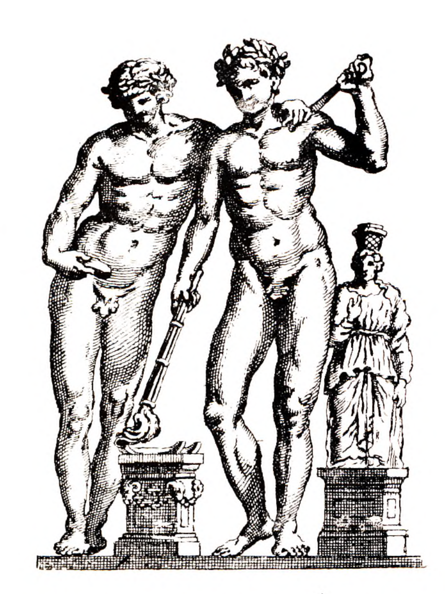
Car il ne faut pas croire que l'être humain puisse, après l'acquisition du résultat, abandonner l'exercice : celui-ci, nous l'avons dit, est absolument nécessaire à la santé. Ce n'est d'ailleurs que vers quarante-cinq ans que l'homme arrive à son développement complet. C'est à cet âge qu'il doit être en pleine possession de tous ses moyens physiques, à moins toutefois qu'il ne soit atteint de tares graves. Quelle différence, n'est-ce pas, avec l'état que nous constatons dans les générations actuelles : des hommes de quarante-cinq ans déjà presque des vieillards!

Pour les mêmes raisons, nous préférons aussi, à la culture physique en chambre, l'établissement public qui égaie, la société qui stimule et le commandement qui entraîne ; à la simplicité des appareils privés, nous préférons la multiplicté des appareils d'une école spéciale; à l'espace étroit et limité, un champ vaste et largement aéré; à la mesquinerie, le confort; et, s'il faut tout dire enfin, à l'ignorance qui tâtonne, le savoir qui s'affirme et sait diriger.

Mais si vous n'avez pas la chance d'habiter une ville dotée d'une école de culture physique, ou si vos moyens ne vous permettent pas d'en suivre les cours, il ne faut pas pour cette raison renoncer à devenir beau et fort. Vous le pouvez encore, mais il vous faudra, je ne vous






le cache pas, **vouloir** ce résultat avec plus d'énergie. Entraînez-vous, seuls, chez vous, avec les exercices et les conseils que nous vous donnons. Dès le premier mois, vous aurez déjà obtenu des résultats appréciables, et cette première réussite, nous en sommes certains, vous encouragera à la persévérance.



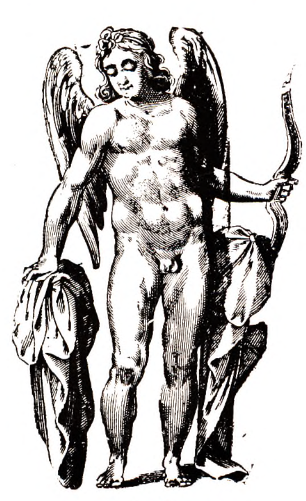
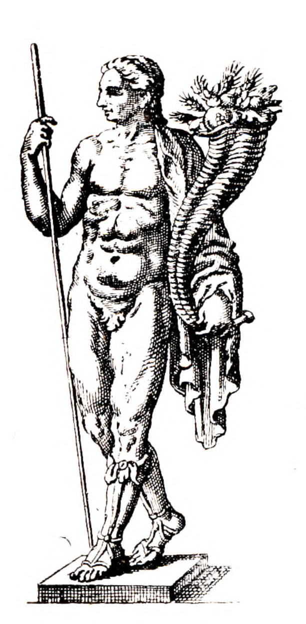

Que vous faut-il encore ?

Une armoire à glace ou un simple bout de miroir. Cet objet est indispensable. Il faut que le sujet se voit travailler et aussi progresser chaque jour. Sans glace, l'exercice serait monotone, fastidieux, et amènerait vite le découragement, surtout lorsque l'élève travaille sans maître. Avec une glace vous êtes deux au travail, et votre compagnon, c'est votre meilleur ami, c'est vous-même, que vous voyez changer, s'améliorer et conquérir peu à peu la santé et la force.

Que vous faudra-t-il ?

Une simple paire d'haltères ordinaires de 5 livres pièce. modeste somme de 1 fr. 50 à 2 francs. C'est là, avouez-le, une dépense accessible à tous. Toutefois, si vos moyens vous le permettent, nous vous conseillons d'acheter une paire d'haltères à ressorts. Les résultats que vous obtiendrez seront en effet meilleurs et plus rapides par suite de l'incontestable supériorité de ces appareils sur l'ancien système d'haltères ordinaires.

Il vous faut également des modèles.

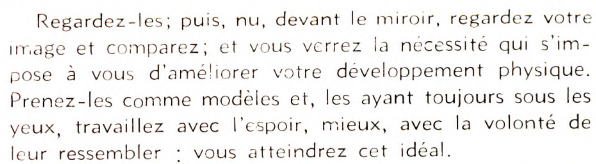










Nous vous les donnons par centaines, puisque nous avons garni chaque page de ce livre des plus belles reproductions des statues antiques.



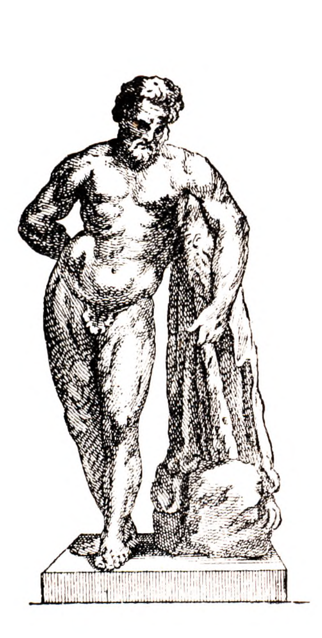
Regardez-les; puis, nu, devant le miroir, regardez votre image et comparez; et vous verrez la nécessité qui s'impose à vous d'améliorer votre développement physique. Prenez-les comme modèles et, les ayant toujours sous les yeux, travaillez avec l'espoir, mieux, avec la volonté de leur ressembler : vous atteindrez cet idéal.





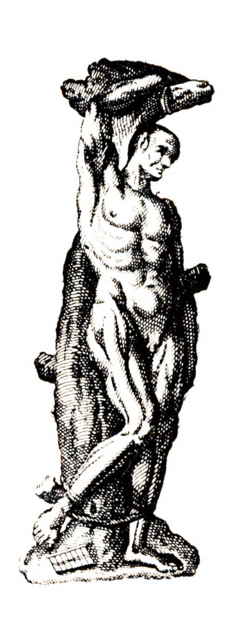
Et, maintenant, vous avez les instruments qui doivent vous conduire à la conquête de la beauté, de la force et de la santé, au travail! Le corps nu, un slip passé autour de la taille, face au miroir, empoignez vos haltères et exécutez les exercices que les chapitres suivants vous enseigneront.







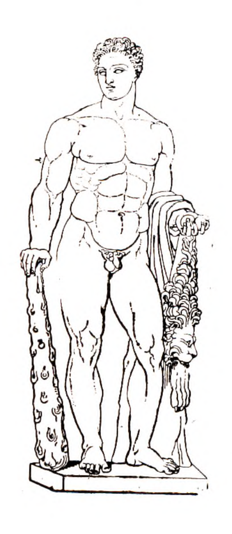






CHAPITRE XXVIII

LES HALTERES LEGERS



En quoi consiste la supériorité des haltères à ressorts

La simplicité est la qualité essentielle des bons appareils.

Aussi, pour la pratique de l'exercice physique en chambre, rien n'est supérieur à l'haltère de poids réduit.

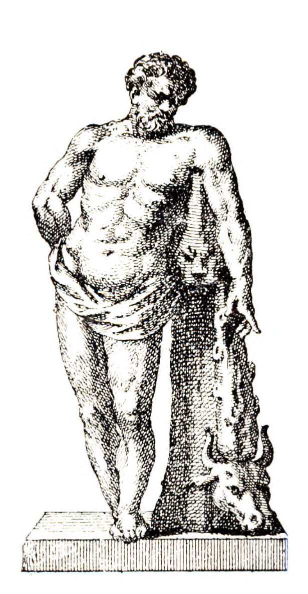
Pourquoi ? Parce que l'appareil n'est pas encombrant, parce qu'il se prête à la progression de l'entraînement, tant il est facile d'augmenter, suivant les besoins, la résistance qu'il oppose à la contraction musculaire.

Avec l'haltère, l'élève localise exactement l'exercice; c'est-à-dire il impose à chaque groupe musculaire un travail déterminé, tour à tour, il exerce l'effort dans l'avant-bras, le bras, l'épaule, les muscles du dos et de la poitrine.

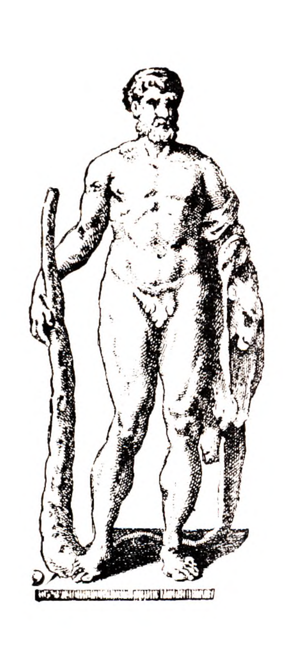
Avec l'haltère, l'élève répète l'exercice localisé jusqu'à ce qu'il obtienne des muscles en jeu un travail suffisant pour déterminer leur développement en force et en volume.

L'haltère est-il donc l'instrument idéal de culture physique ?

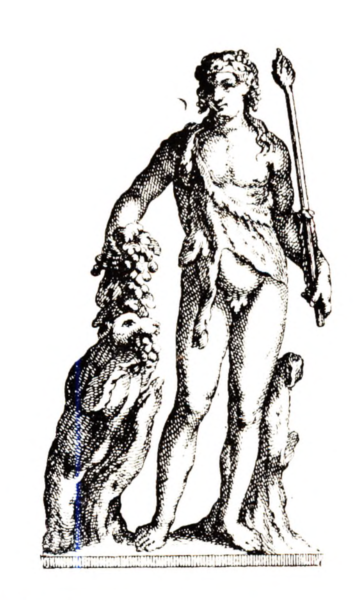
Oui, à certaines conditions.











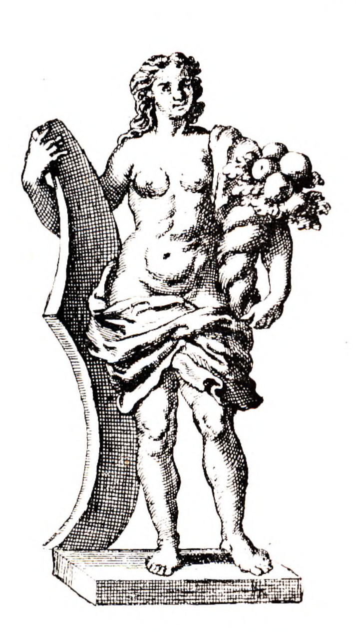


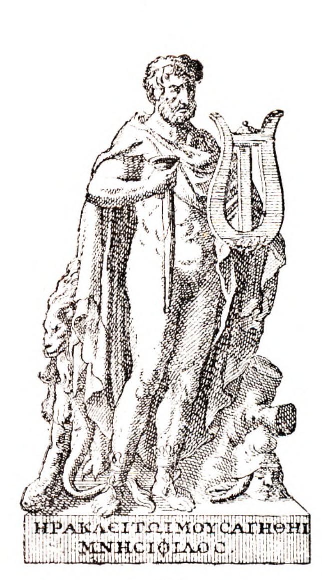
L'haltère ordinaire, la simple barre réunissant deux boules de fonte, aurait quelques inconvénients. D'abord, il serait nécessaire d'en posséder une série assez nombreuse, afin que les divers groupes musculaires puissent s'entraîner avec le poids correspondant à leur volume et à leur force; bien que ce défaut ne soit pas grand, il est préférable de réduire au minimum le matériel d'exercice physique.

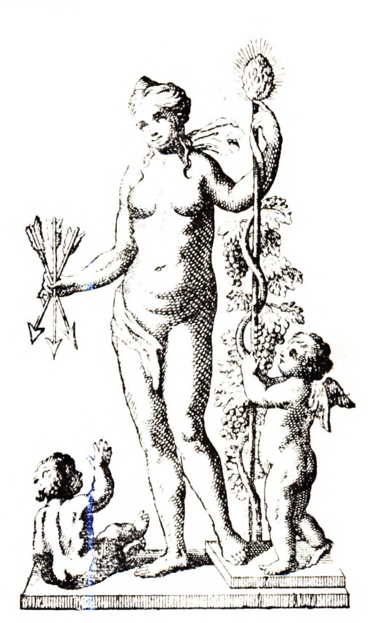
L'haltère simple a surtout contre lui sa facilité de maniement. Lorsque l'élève travaille avec un poids de 2 à 3 kilos, l'effort est si peu intense qu'il s'exécute par simple contraction réflexe sans l'intervention de la volonté. L'haltère est balancé avec souplesse et en cadence: mais si le travail est ainsi très facilement exécuté, la contraction musculaire n'est plus localisée; l'effet de l'exercice sur le développement musculaire est insignifiant.

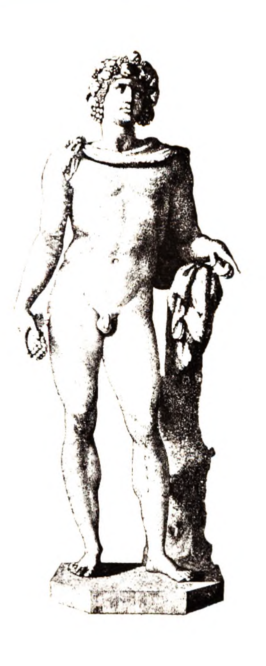
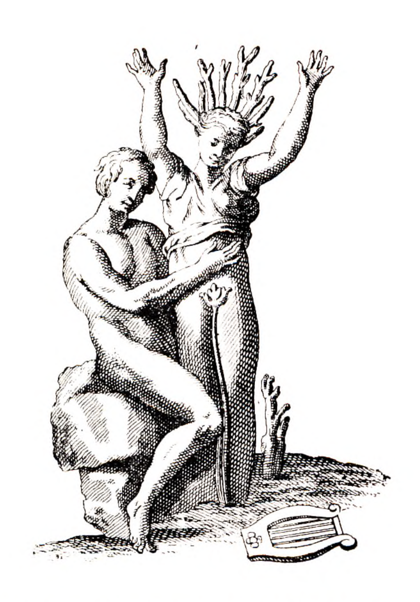
Pour remédier à cet inconvénient, il faudrait se servir d'un haltère beaucoup plus lourd; nécessairement la volonté interviendrait et les muscles auraient à donner une contraction bien localisée. Mais l'effort déployé serait trop grand; le mouvement ne pourrait être répété suffi-










samment; surtout le cœur, la circulation et la respiration souffriraient de cet excès de travail.

Le maitre a donc apporté à l'haltère simple des perfectionnements; il l'a pourvu de ressorts.




Avec l'haltère à ressorts, pour refermer la main sur la barre d'union, il faut serrer avec une certaine énergie; pendant toute la durée de l'exercice, il faut maintenir la main aussi fermée par un effort constant de la volonté, car les ressorts tendent toujours à ouvrir les doigts.

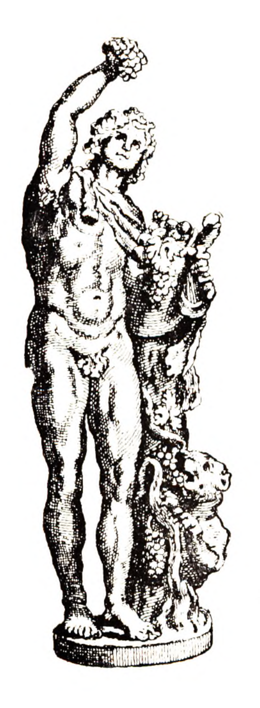
Dans ces conditions, il est impossible d'exécuter les mouvements avec mollesse, en usant de balancement ou de saccades. L'esprit est constamment tendu sur l'effort effectué, la localisation du travail se trouve admirablement réalisée.

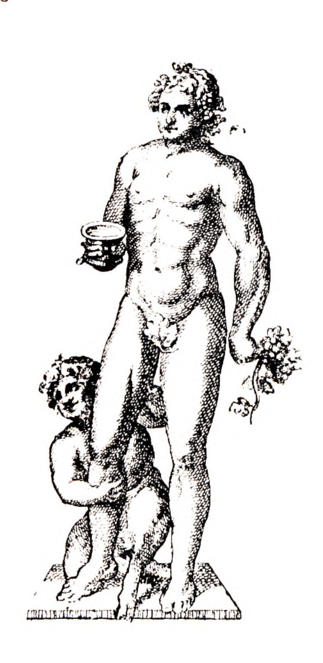
Les haltères à ressorts sont composés de deux moitiés d'haltères, séparés par sept ressorts.

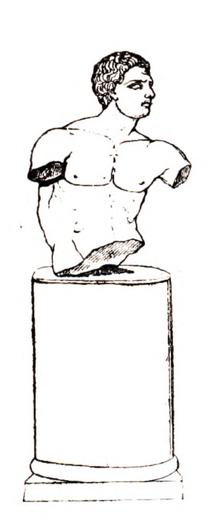
Les ressorts sont amovibles et en nombre variable.

Les mouvements doivent se faire au début avec deux ressorts. L'élève augmente chaque mois d'un ressort pour chaque haltère.

Les haltères à ressorts ont l'avantage d'accroître rapidement la force de la main et de l'avant-bras, grâce aux contractions nécessaires pour maintenir les deux moitiés











de l'haltère appliquées l'un contre l'autre, pendant la durée des exercices.

L'énergie, qu'il faut déployer pour serrer ces engins, développe la contractilité des muscles et, par suite, leur puissance, à un point que l'élève chercherait vainement à atteindre par tout autre procédé.

La supériorité des haltères à ressorts est particulièrement sensible pour les personnes qui, femmes et employés de bureau, n'ont pas l'habitude des travaux manuels et qui, par suite, manquent généralement de force dans les mains, les poignets et les avant-bras.

A noter que le travail avec haltères à ressorts, fût-il réduit à cinq minutes par jour, donne un résultat extraordinaire en un mois. Que nos lecteurs essaient et ils en jugeront par eux-mêmes.

L'avant-bras gagnera en grosseur, les muscles prendront de la forme et auront ces belles saillies qui dénotent la force.

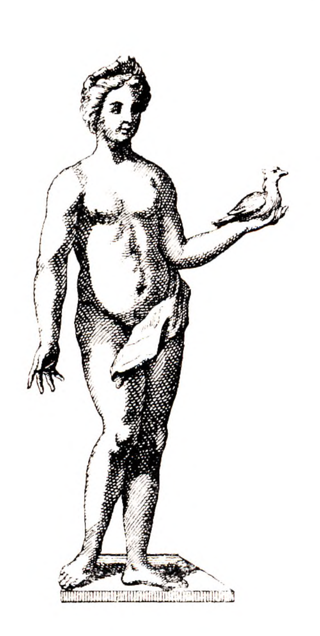




LES EXERCICES A FAIRE

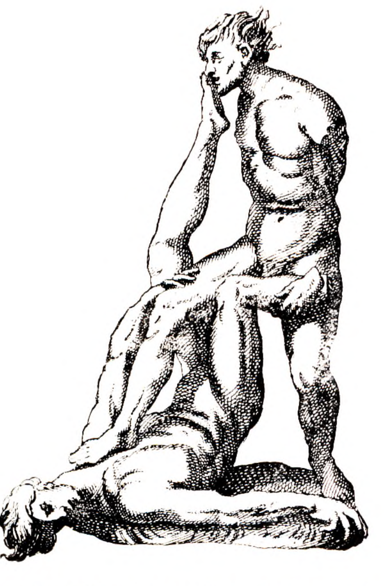
Les mouvements exécutables avec les haltères à ressorts sont innombrables; la fantaisie peut se donner carrière avec eux comme avec tous les appareils de culture physique.

Il importe cependant (et nous ne saurions trop appeler l'attention) de suivre l'indication suivante: se borner à

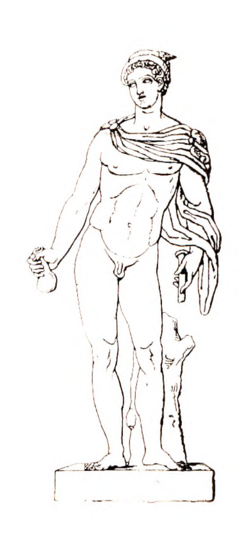







quelques exercice déterminés. Une des conditions essentielles du succès est la répétition de la contraction; or, il est impossible de répéter 150 ou 200 mouvements tous les jours; et si l'élève en fait 20 différents, le résultat est insignifiant auprès de celui obtenu grâce à l'exécution quotidienne des vingt mêmes.

Nous avons voulu recommander les meilleurs mouvements, en toute connaissance de cause.

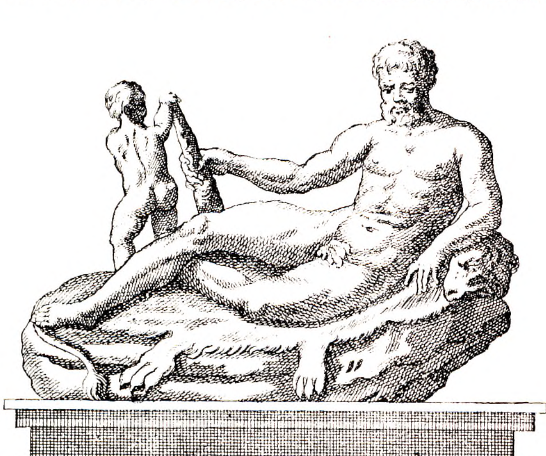
Nous avons donc fait une sélection judicieuse parmi les nombreux exercices que l'élève peut exécuter.

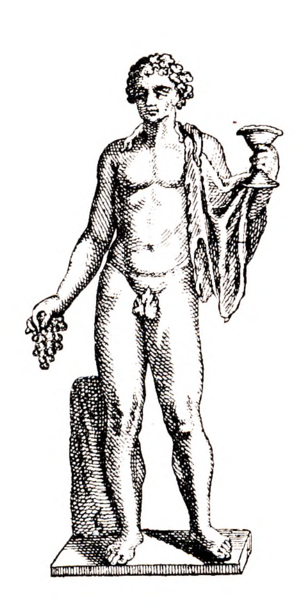
A première vue, notre tableau d'exercices diffère grandement de la plupart des chartes analogues.

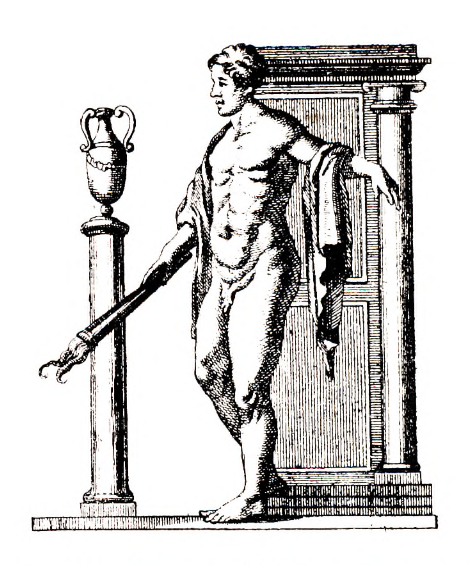
La plupart des auteurs, pressés d'obtenir des résultats tangibles, recommandent des mouvements destinés à développer les muscles des bras et des épaules; le biceps, le triceps, le deltoïde sont des muscles que l'élève peut faire pousser à vue d'œil et chaque auteur d'un système peut se targuer ainsi d'excellents résultats. Aussi certaines chartes d'exercices comprennent 12 ou 15 mouvements sur 20 pour l'entraînement des bras, des épaules et des jambes.

Nous estimons, au contraire, comme secondaire le développement des membres; l'essentiel, à notre avis, est l'élargissement de la poitrine, la musculature puissante de la paroi abdominale, des omoplates, du dos et de la région lombaire, musculature de la santé. »

Aussi notre tableau d'exercices renferme surtout des mouvements respiratoires, des mouvements d'expansion et









d'assouplissement de la cage thoracique, des mouvements abdominaux et lombaires. Par leur pratique, l'élève gagnera rapidement une grande largeur de poitrine, un dos droit à omoplates bien fixées, un ventre solide bien maintenu par une forte sangle musculaire; il se mettra définitivement à l'abri des maladies des bronches, de la tuberculose en particulier: il sera tout à fait prémuni contre les dyspepsies, les entérites qui font le désespoir de tant de gens.

Le développement des membres se fera également, cela va sans dire, mais tandis « qu'il est dangereux d'avoir les jambes et les bras très musclés, quand la poitrine, le cœur et les organes digestifs sont insuffisants », dans les conditions où notre tableau assure ce développement des membres, il ne peut résulter qu'harmonie, force et beauté.



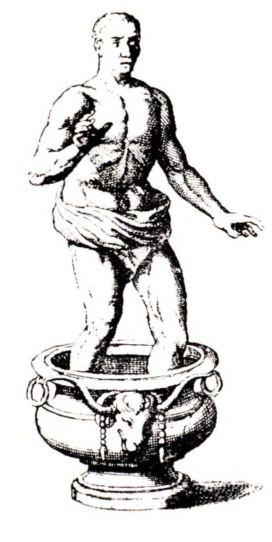
REGLES GENERALES
POUR L'USAGE DES HALTERES A RESSORTS

I. - Faites vos exercices tous les jours afin de prendre l'habitude de les faire.

II. - Faites vos exercices tous les jours à la même heure, à l'heure par conséquent où vous êtes sûr de disposer tous les jours de vingt minutes; que ce ne soit pas cependant moins de deux heures après un repas important; si l'heure vous est indifférente, choisissez le matin au réveil.

III. - Faites vos exercices la fenêtre ouverte, si cela est possible; ayez le torse nu ou couvert d'un maillot léger; travaillez devant une glace afin de contrôler la bonne exécution des exercices.

IV. - Pendant toute la durée d'un exercice, maintenez la main bien fermée sur l'haltère.













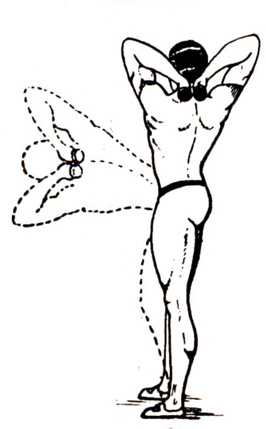
V. - Faites tous les exercices indiqués au tableau et n'en faites pas d'autres. Répétez-les autant de fois qu'il est indiqué, ni plus ni moins.

VI. - Faites vos mouvements à cadence régulière, sans lenteur ni vitesse exagérée; votre séance complète doit durer vingt minutes.

VII. - Il est bon de terminer par une lotion ou tub.

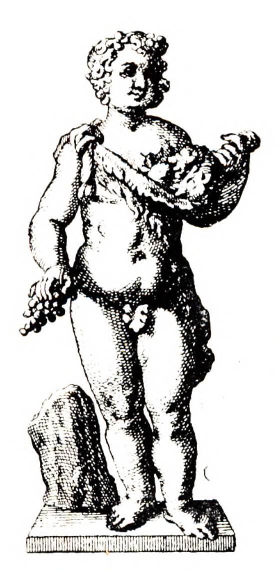


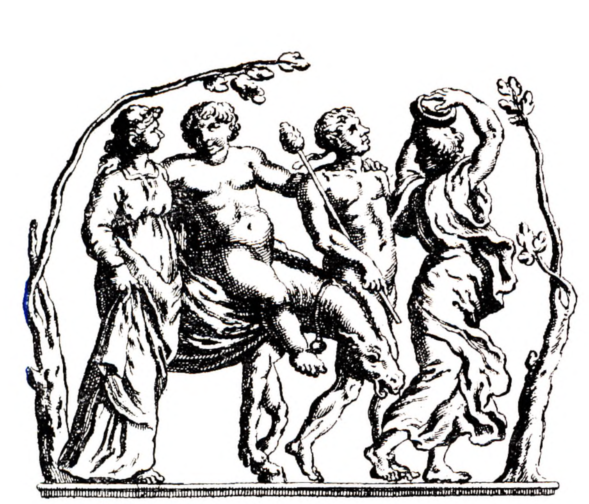
1er EXERCICE





Exercices de rotation et de flexion à gauche du thorax, pour augmenter l'énergie des contraction péristaltiques de l'intestin, en exerçant une pression sur la portion



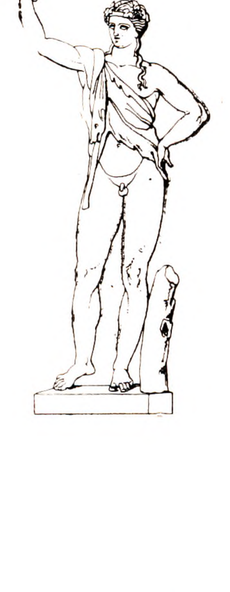








du gros intestin nommée l'S iliaque, à la base du côlon descendant, où s'emmagasinent les résidus de la digestion.



But de l'exercice

Par la rotation et flexion du thorax sur le bassin, l'intestin, emprisonné dans un espace restreint, reçoit des appels qui l'obligent à se réveiller et à accomplir ses fonctions. Les poisons, qui s'accumulent dans l'S iliaque, ne peuvent y séjourner, phénomène de rétention qui se produit souvent.

Exécution

Les deux mains derrière la tête, tourner le haut du corps à droite et fléchir ensuite le buste à gauche, la poitrine venant le plus près possible du bassin.

A faire 15 fois en 20 secondes.

2e EXERCICE

Pour effacer les courbures de la colonne vertébrale en développant les muscles lombaires, le centre du mouvement.

But

Par le redressement du buste, développement des muscles lombaires (râble des lutteurs), le siège de la force chez l'homme.





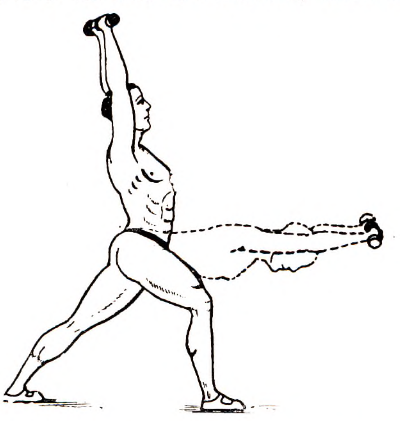






Exécution

Le corps droit, fléchir le jarret droit en faisant un pas en avant, lever les bras verticalement, laisser descendre



le buste jusqu'à la position horizontale en gardant les bras tendus dans le prolongement du corps; relever ensuite le buste jusqu'à la position verticale sans changer la position des pieds et des bras.

A faire 10 fois en 40 secondes.

3e EXERCICE

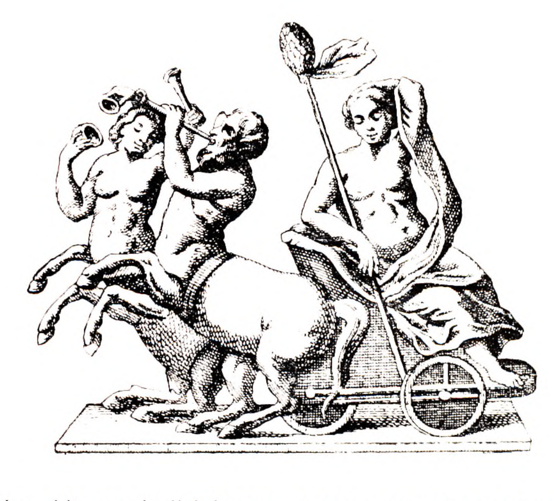
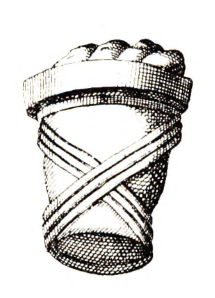
Contre l'obésité, les mauvaises digestions et la constipation.

But

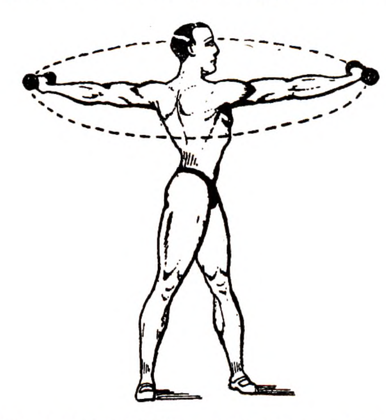
Par la contraction et l'extension alternatives des mus-





cles obliques de l'abdomen, massage naturel et puissant




de l'intestin augmentant les contractions péristaltiques de cet organe.











Exécution

Les bras tendus horizontalement et latéralement, les pieds restant fixés au sol et les jarrets tendus, torsion du thorax à gauche puis à droite. La tête suivra la direction du corps; toutefois, si l'élève qui exécute ce mouvement était sujet aux éblouissements, la tête resterait immobile.

A faire 20 fois en 25 secondes.

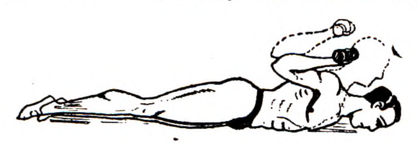






4e EXERCICE

Pour assurer une bonne attitude en développant les muscles du dos, des épaules et de la nuque.

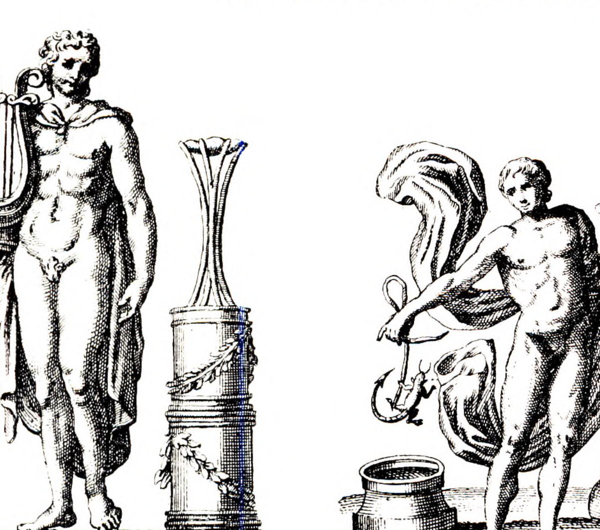


But

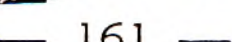
Par la contraction des muscles lombaires, redressement de la colonne vertébrale, par la contraction des muscles fixateurs de l'omoplate, le dos devient plat et les mauvaises attitudes sont supprimées.

Exécution

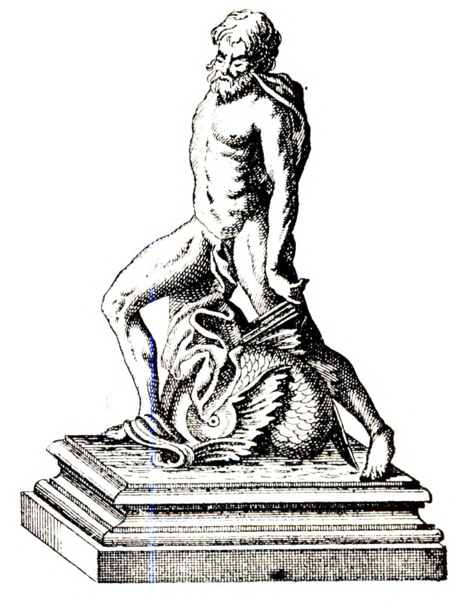
Les pieds fixés à terre par une courroie, par un objet pesant, ou par la main de l'instructeur, les haltères dans











les mains et derrière la tête, les bras repliés, les coudes rapprochés l'un de l'autre, relever le buste en contractant fortement les muscles lombaires.

Augmenter le travail musculaire en portant les bras dans le prolongement du corps.

A faire 10 fois en 15 secondes.





5e EXERCICE

Exercice respiratoire pour augmenter la capacité pulmonaire et la mobilité des différentes pièces osseuses du thorax.

But

Par l'élévation des épaules et l'aspiration complète, développement thoracique, mise en jeu des cellules pulmonaires, accroissement de la capacité respiratoire et de l'élasticité de la plèvre, par la contraction statique des muscles respirateurs, raccourcissement de ceux-ci : donc, en remontant le thorax, élévation des côtes pour favoriser la respiration.

Exécution

Le corps bien droit, la poitrine bombée, le ventre





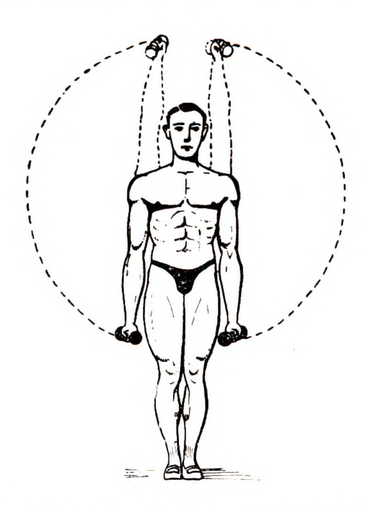


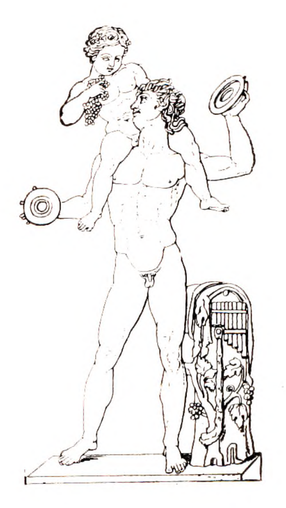




rentré, le dos des mains sur les cuisses, élever les bras tendus latéralement en aspirant le plus d'air possible.







Revenir à la position de départ en rejetant complètement l'air inspiré qui était dans les poumons.

A faire 10 fois en 35 secondes.







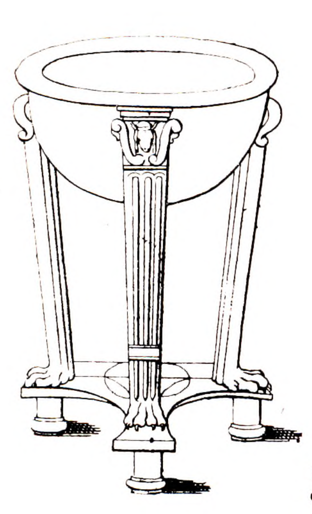


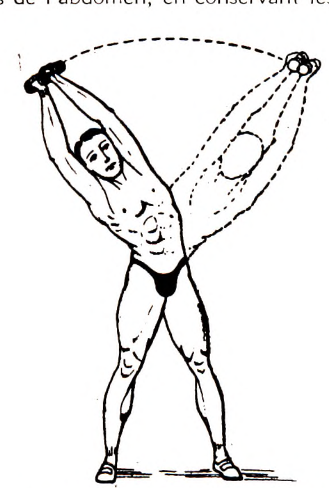
6e EXERCICE

Pour développer la sangle abdominale, renforcer l'anneau inguinal et empêcher toute hernie.

But

Par l'extension et la contraction alternatives des muscles obliques de l'abdomen, en conservant les bras tendus





pour augmenter l'énergie des contractions musculaires, obtenir le raccourcissement de la paroi abdominale, empêcher l'entéroptose ou chute de la sangle abdominale.

Exécution

Le corps droit, les haltères au bout des bras tendus verticalement, les mains se touchant, fléchir le corps à droite, puis à gauche en gardant le haut du corps bien tendu et les jambes écartées.

A faire 10 fois à gauche et 10 fois à droite, soit 20 fois en 40 secondes.



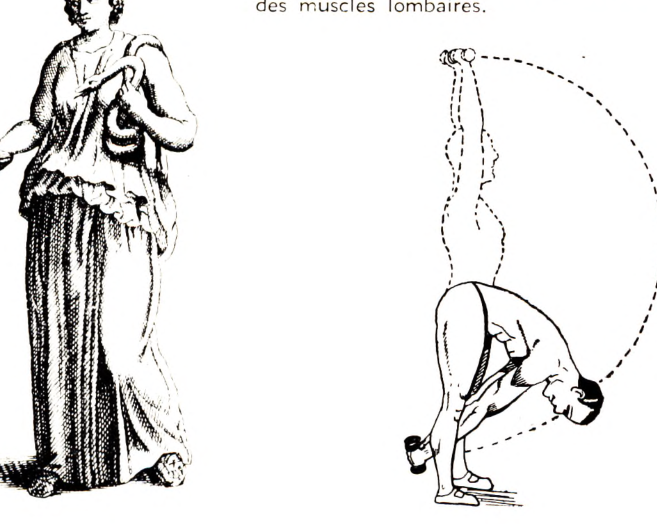


7e EXERCICE

Exercice d'assouplissement des reins avec compression de la masse intestinale pour faire avancer le bol alimentaire et hâter l'évacuation des matières inutilisées vers les issues naturelles.

But

Par la compression énergique de l'abdomen, augmentation de la force et de la vitesse des contractions péristaltiques de l'intestin, auto-massage actif de l'estomac, assouplissement de la colonne vertébrale et développement des muscles lombaires.





Exécution

Les haltères en mains, serrant les poignées le plus possible, bien se grandir pour fournir une extension complète de la colonne vertébrale. Abaisser le corps en avant en gardant les jambes tendues, porter les haltères le plus en arrière possible et à la hauteur des genoux de façon à amener le thorax près des cuisses.

A faire 20 fois en 45 secondes.





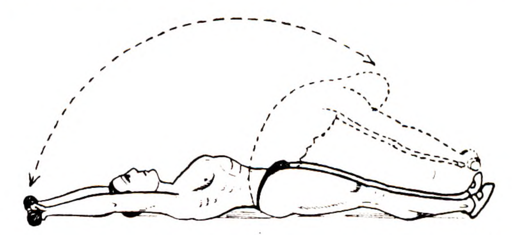
8e EXERCICE

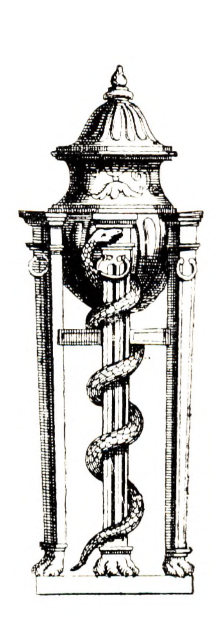
Pour combattre les maux d'estomac en déterminant des contractions énergiques de la grande courbure de l'estomac.

But

Par la contraction énergique du côté gauche de l'estomac, auto-massage naturel (actif et non passif) de la grande courbure de l'estomac dont les muscles lisses







acquièrent une grande force, cet exercice a pour effet de mettre l'élève à l'abri des maladies d'estomac et de le guérir rapidement, s'il souffrait de cet organe.

Exécution

Etant couché sur le dos, ramener le buste vers les pieds en s'efforçant de toucher le bout du pied droit avec la main gauche, ce qui déterminera une torsion du thorax vers la droite.

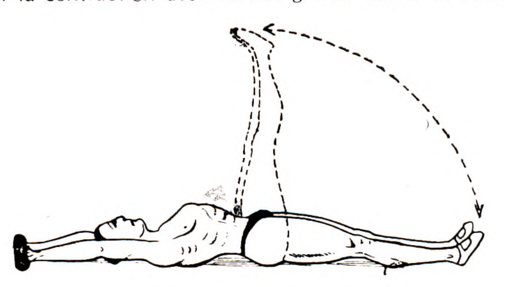
A faire 10 fois en 35 secondes.

9e EXERCICE

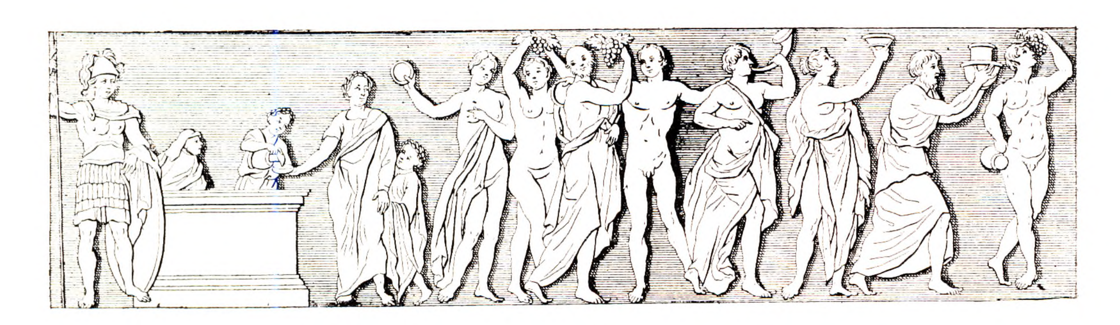
Pour combattre les mauvaises digestions et la constipation.

But

Par la contraction des muscles grands droits de l'abdo-







men, les muscles lisses de l'estomac sont réveillés de leur torpeur et guéris de leur paresse. Les digestions deviennent faciles, les aliments lourds ne sont plus indigestes.

Exécution

Etant couché sur le dos, amener les jambes tendues jusqu'à ce qu'elles forment un angle droit avec le corps, la pointe des pieds bien allongée.

Exécuter le même exercice en levant alternativement les jambes.

A faire 20 fois en 45 secondes.



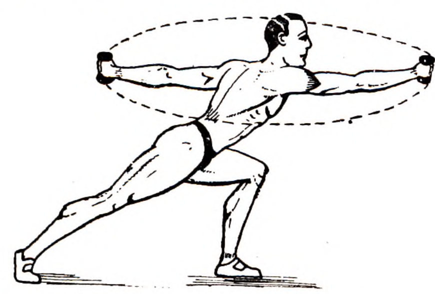


10e EXERCICE

Exercice de grandissement pour acquérir une belle attitude et allonger la colonne vertébrale en faisant travailler énergiquement les muscles extenseurs du rachis.

Exécution

Porter la jambe gauche et le bras droit en avant, le corps placé obliquement, la jambe droite en arrière et

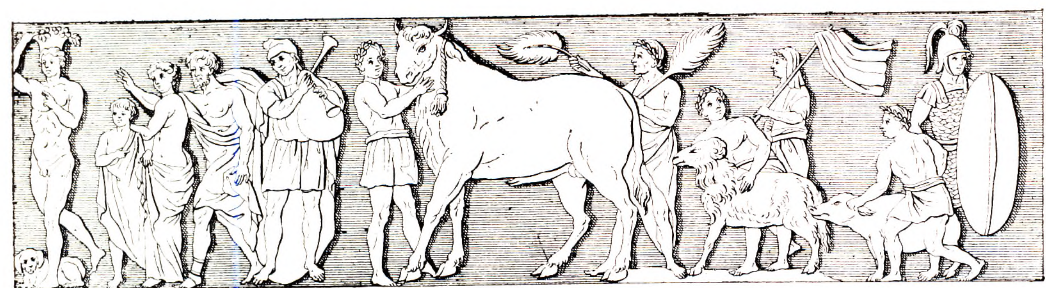


bien tendue, la jambe glauche fléchie, le bras gauche étendu en arrière. Faire un pas en avant en sautillant sur place, en portant la jambe droite et en la fléchissant, la jambe gauche restant en arrière et tendue, le bras droit en arrière, le bras gauche en avant.

A faire 20 fois à gauche, 20 fois à droite, soit 40 fois en 35 secondes.

11e EXERCICE

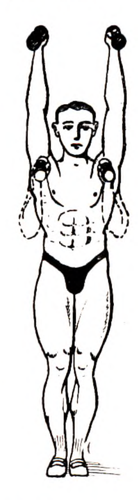
Pour développer les muscles inspirateurs, les deltoïdes, triceps et grands dentelés qui facilitent l'inspiration profonde.





Exécution

Porter simultanément les bras tendus au-dessus de la tête en aspirant fortement, expirer en baissant les bras et en penchant légèrement le corps en avant pour chasser l'air résiduel des poumons.





Le même exercice s'exécute aussi alternativement.

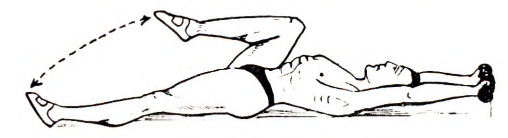
A faire 20 fois en 40 secondes.

12e EXERCICE

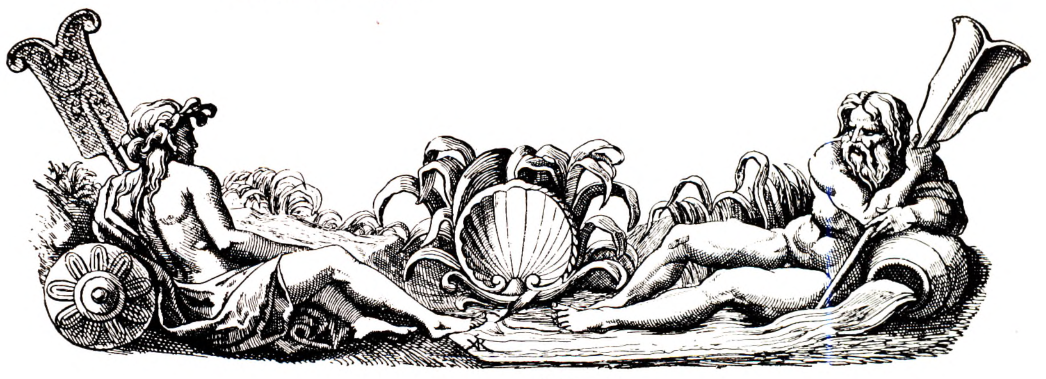
Pour développer la sangle abdominale et combattre la constipation par la compression alternative de la masse intestinale.

Exécution

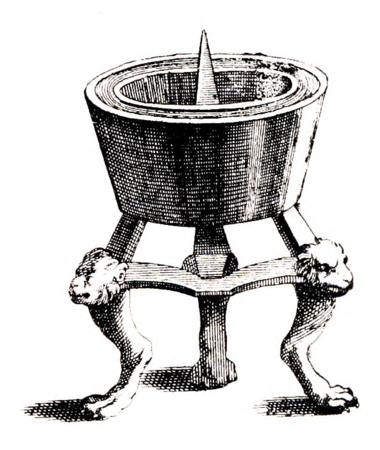
Couché sur le dos, amener alternativement les genoux



vers la poitrine, les talons ne touchant pas le sol, la pointe des pieds allongée.







Exécuter le même exercice en amenant simultanément les genoux vers la poitrine.

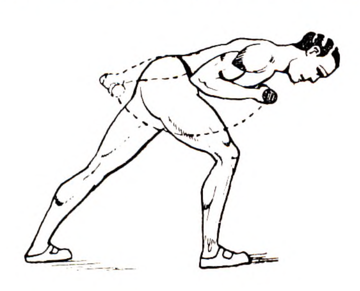
A faire 20 fois de chaque jambe, soit 40 fois en 25 secondes.

13e EXERCICE

Pour assurer une bonne attitude du buste et un beau port de tête, faire rentrer les omoplates trop saillantes, en développant les muscles du dos (rhomboïde, trapèze, petit rond, grand rond et triceps).

But

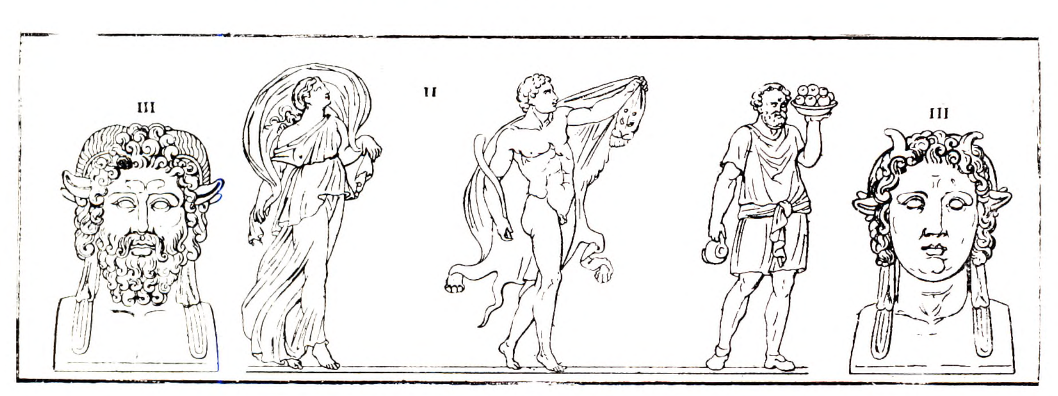
Par la contraction statique des muscles de la nuque, tonification des muscles extenseurs de la région cervicale, développement des triceps, fixation des omoplates.



Exécution

Porter le corps en avant, la jambe droite fléchie, l'autre allongée, le buste dans la position horizontale, les bras collés au corps. Fléchir, puis étendre simultanément les avant-bras sur les bras, les mains en supination. Tenir la tête droite en contractant vigoureusement les muscles de la région postérieure du cou.

A faire 20 fois en 25 secondes.









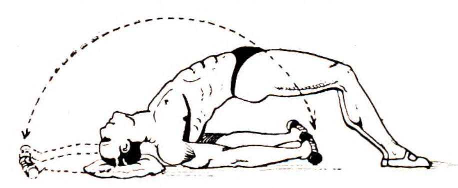
14e EXERCICE

Pour assurer un beau port de tête en développant les muscles de la nuque
(trapèze, splénius et grand complexus)



But

Par la contraction statique des muscles de la nuque, développement de la région postérieure du cou. Par la contraction et l'élongation alternative des muscles pec-



toraux, augmentation du diamètre antéro-postérieur du thorax.

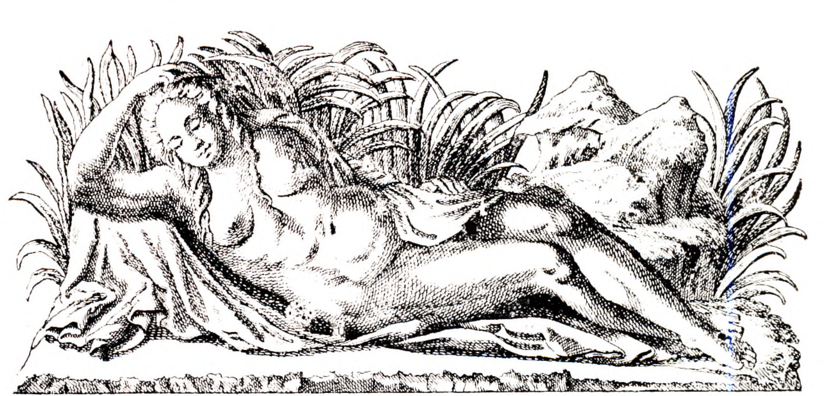
Exécution

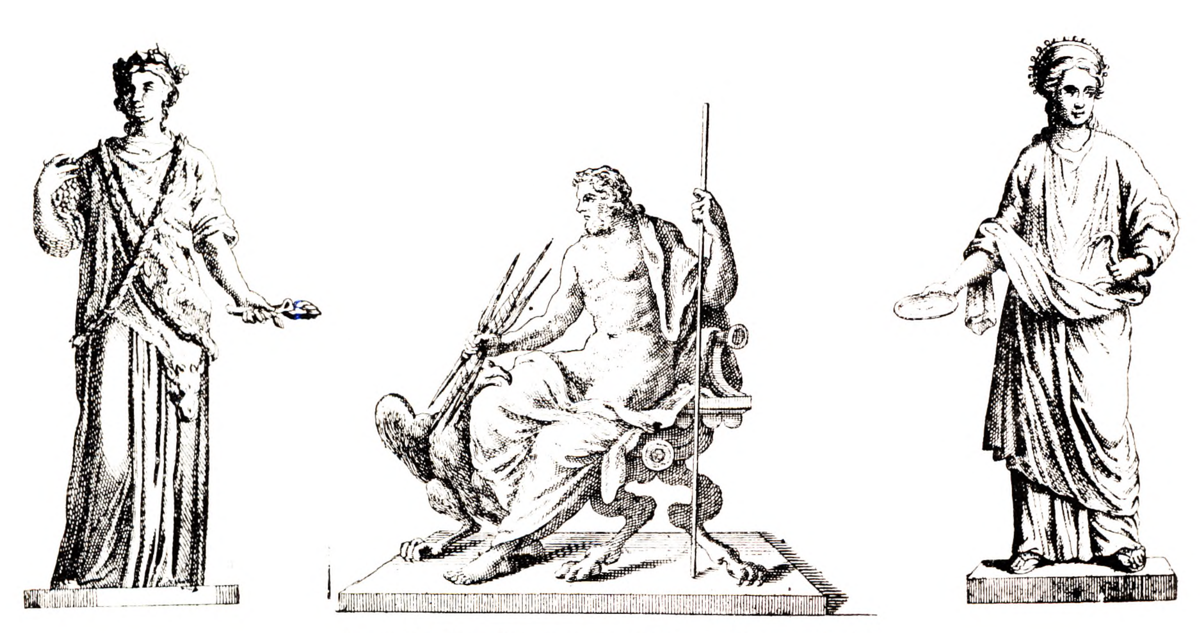
Etant en pont, c'est-à-dire les pieds et le derrière de la tête posant à terre, sur un coussin, porter les bras dans le prolongement du corps et les ramener en avant en leur faisant décrire un demi-cercle.

A faire 10 fois en 20 secondes.

15e EXERCICE

Exercice respiratoire pour mettre en jeu toutes les cellules pulmonaires, augmenter l'élasticité de la plèvre, élargir la cage thoracique par des contractions éner-



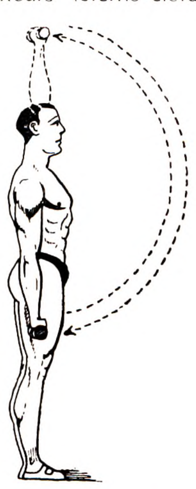


giques de tous les muscles situés au-dessus du diaphragme et pour amincir la ceinture.

But

Par l'élévation verticle des bras tendus, mise en jeu des muscles inspirateurs (sterno-cléïdo-mastoïdien, tra-



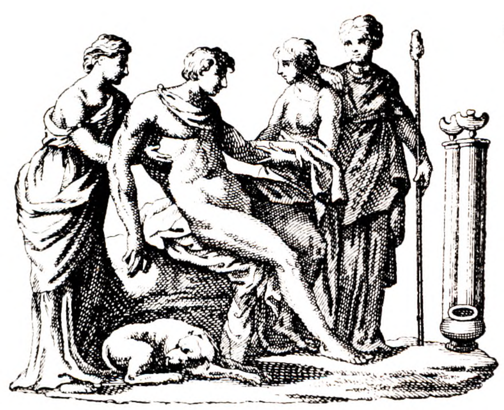




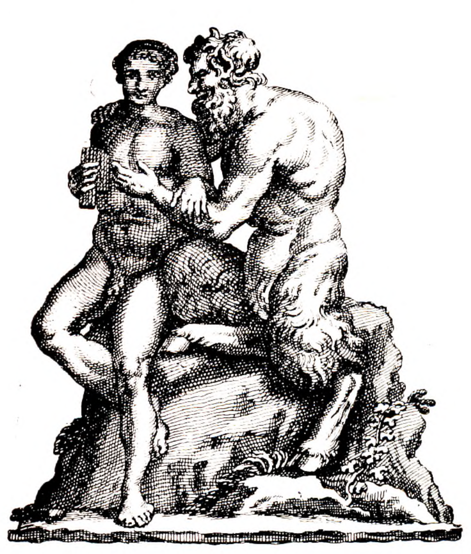
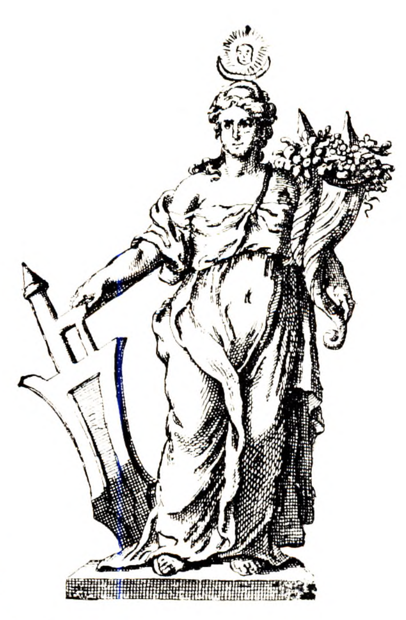
pèze, scalènes, omo-hyoïdien, sterno-cléïdo-thyroïdien, petit pectoral, grand dentelé, intercostaux externes, diaphragme).

Par l'élévation alternative des bras, balancement de la







cage thoracique sollicitée d'un côté par les muscles inspirateurs, au moment où le bras droit s'élève, et de l'autre côté par les muscles antagonistes, quand, au même moment, le bras gauche s'abaisse vers le sol.

Cet exercice favorise beaucoup l'assouplissement des ligaments articulaires.

Exécution

Le corps bien droit, la poitrine bombée, l'abdomen rentré, lever alternativement les bras jusqu'à la position verticale en aspirant fortement. Expirer en descendant les bras.

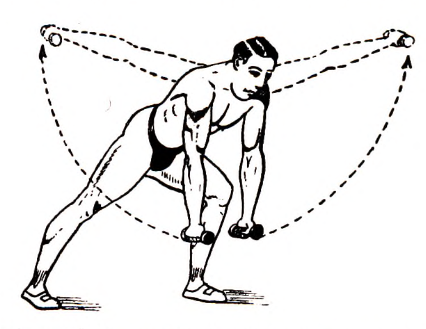
A faire 20 fois de chaque bras, soit 40 fois en 30 secondes.

16e EXERCICE

Pour faire rentrer les omoplates trop saillantes.

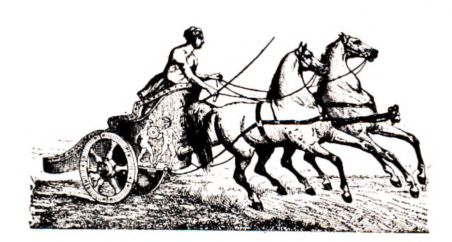
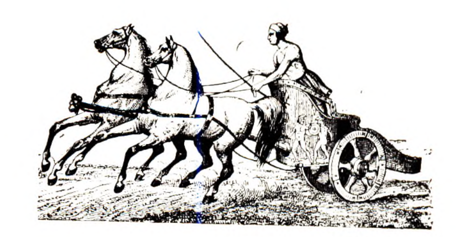
Exécution

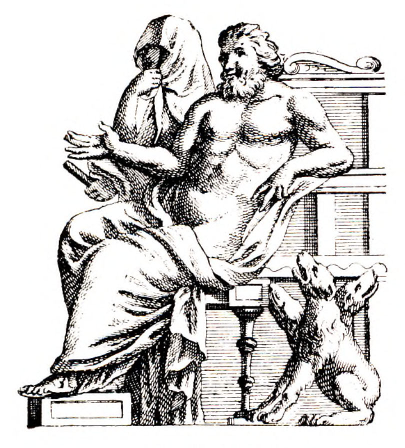
Former un angle droit avec le corps et les iambes, le

buste horizontal. Lever simultanément et latéralement les bras jusqu'à la position horizontale.

A faire 10 fois en 20 secondes

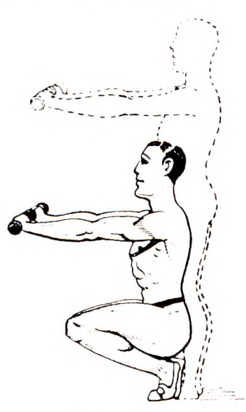

17e EXERCICE

Pour développer les muscles de la face antérieure de la cuisse (quadriceps)

But

Par la contraction des muscles quadriceps des cuisses, développement de la face antérieure et interne de la cuisse.

Par la résistance opposée à la chute brusque du corps, contraction négative du biceps crural, d'où développement de la face postérieure de la cuisse.

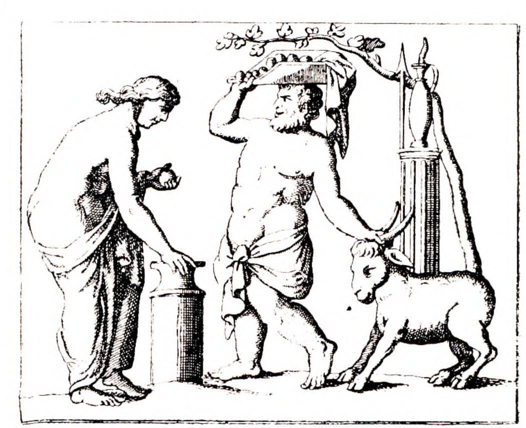


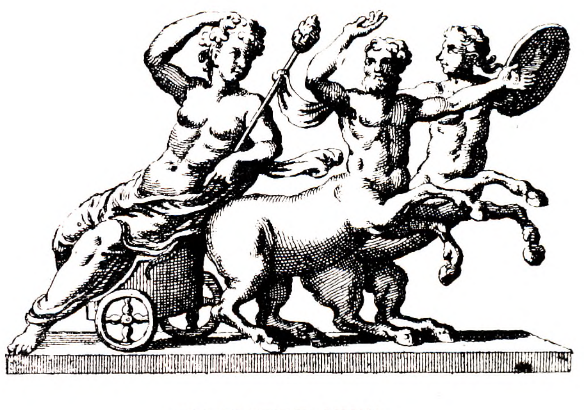
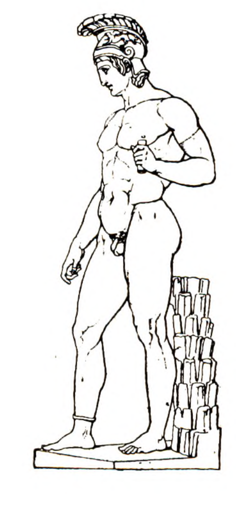
Exécution

Flexions et extensions sur les extrémités inférieures, les genoux rapprochés, en portant les bras tendus devant la poitrine.

Avoir soin de ne pas laisser tomber brusquement les fesses sur les talons, résister au contraire pour amortir la chute.

A faire 20 fois en 55 secondes.

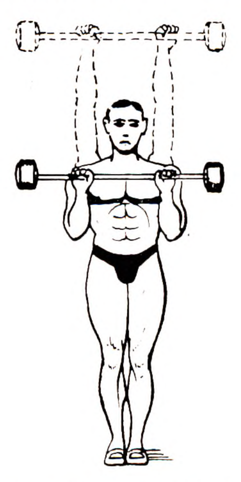
CHAPITRE XXIX

EXERCICES DE POIDS MOYENS A LA BARRE A DEUX MAINS

Voici les exercices très simples à pratiquer pour arriver rapidement à un bon résultat au point de vue de l'augmentation de la force musculaire.

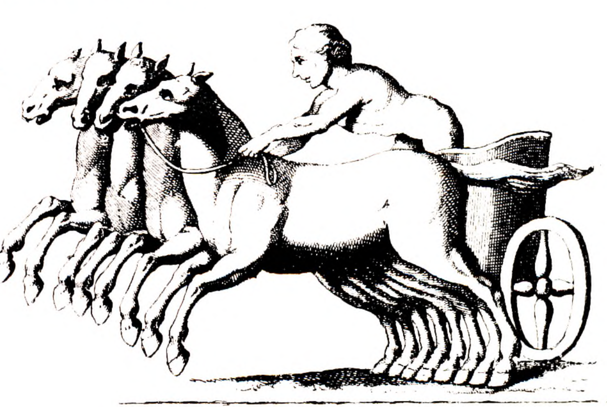
18e EXERCICE

Développé de la barre (les deux mains en pronation)


Les mains en pronation, amener la barre à la hauteur de la poitrine et la monter lentement au-dessus de la tête, sans bouger le corps. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

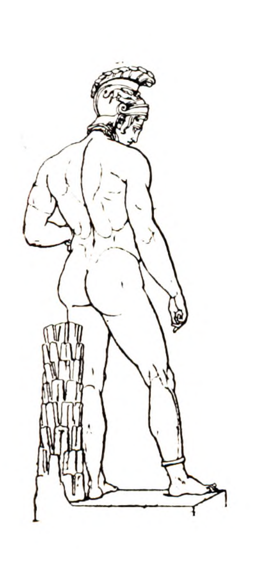
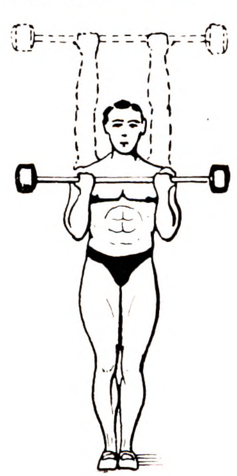







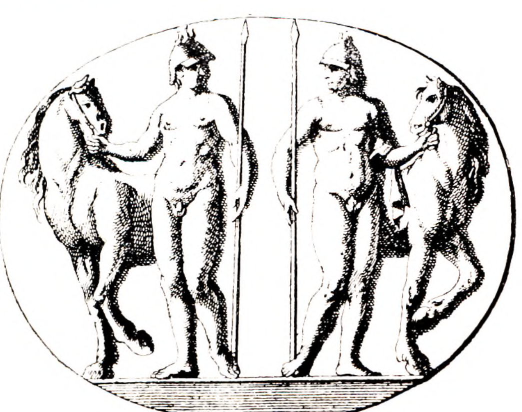

19e EXERCICE

Développé de la barre
(les deux mains en supination)


Les mains en supination, amener la barre à la hauteur de la poitrine et la monter lentement au-dessus de la tête, sans rejeter le corps en arrière. Revenir ensuite à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

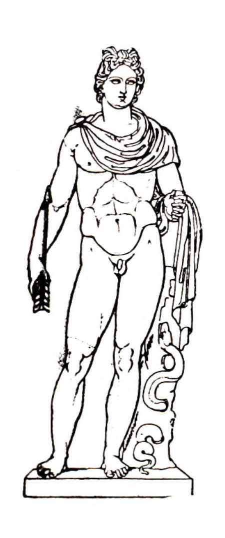







20e EXERCICE

Développé de la barre derrière le cou
(les deux mains en pronation)







Les mains en pronation, poser la barre sur la nuque, les mains à l'écartement des épaules, le corps bien droit, porter lentement la barre au-dessus de la tête, sans bouger le corps. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.







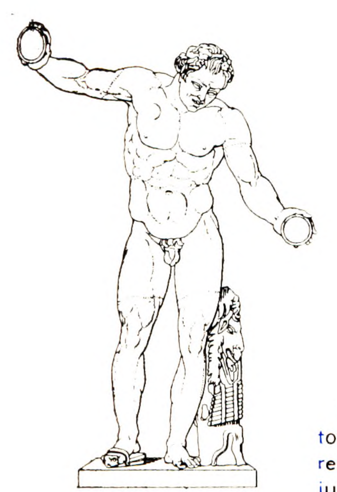


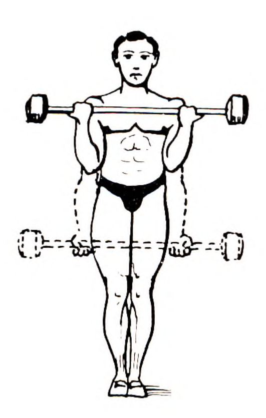


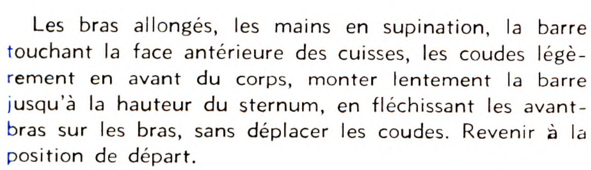


21e EXERCICE

Epaulé en force
(les mains en supination).







Les bras allongés, les mains en supination, la barre touchant la face antérieure des cuisses, les coudes légèrement en avant du corps, monter lentement la barre jusqu'à la hauteur du sternum, en fléchissant les avant-bras sur les bras, sans déplacer les coudes. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.











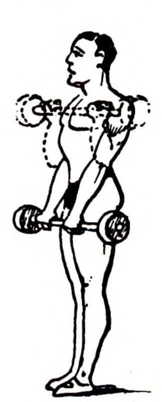


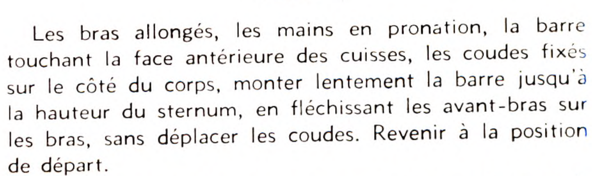
22e EXERCICE

Epaulé en force

(les mains en pronation)







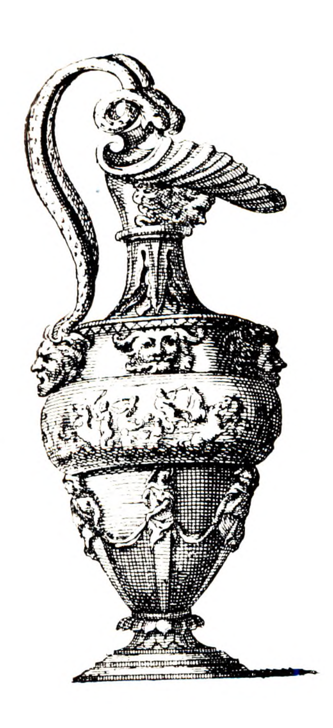
Les bras allongés, les mains en pronation, la barre touchant la face antérieure des cuisses, les coudes fixés sur le côté du corps, monter lentement la barre jusqu'à la hauteur du sternum, en fléchissant les avant-bras sur les bras, sans déplacer les coudes. Revenir à la position de départ.

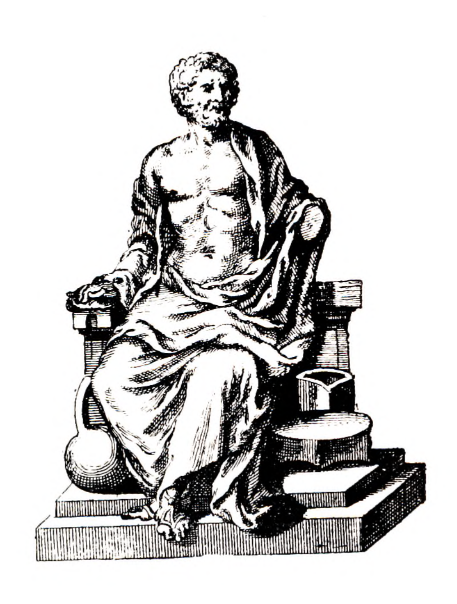
A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.

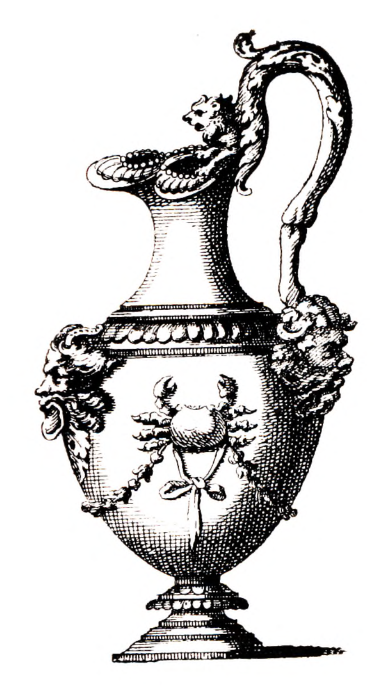












23e EXERCICE

Flexion et extension des jambes avec une charge sur les épaules







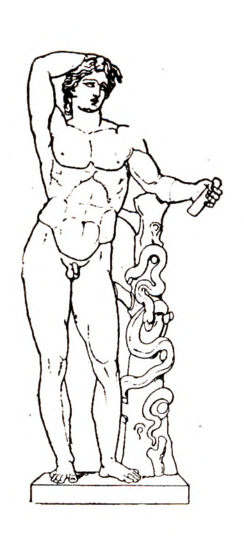
La barre sur les épaules, fléchir et étendre les extrémités inférieures, les genoux écartés.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.





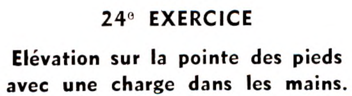






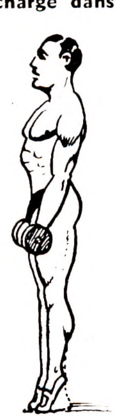






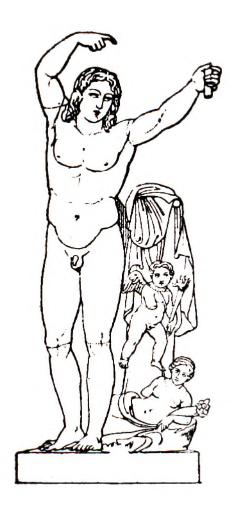
24e EXERCICE

Elévation sur la pointe des pieds avec une charge dans les mains.



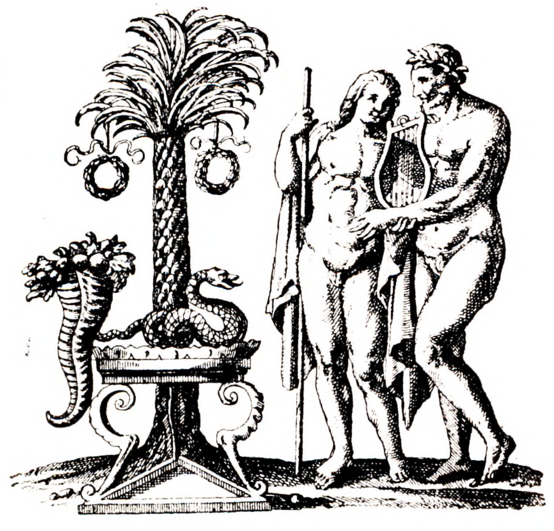


Les bras allongés, les mains en pronation, la barre touchant la face antérieure des cuisses, se lever sur la pointe des pieds, garder la position durant deux secondes et reposer doucement les talons à terre, les jarrets etant tendus.








25ᵉ EXERCICE

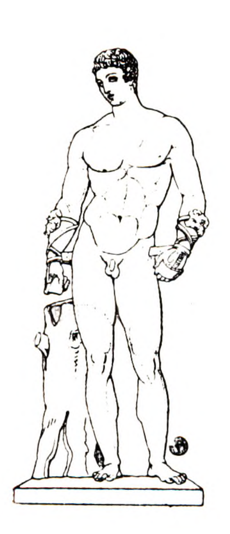
Flexion et extension des jambes avec une charge derrière le corps





La barre derrière le corps, les bras étendus le long du corps, fléchir et étendre les extrémités inférieures, les genoux rapprochés, le corps penché en avant.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.







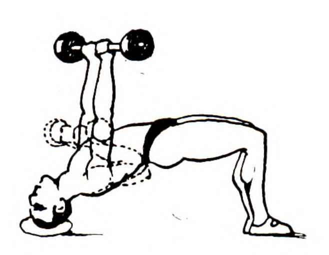




26e EXERCICE

Ramasser et développer une barre en pont.

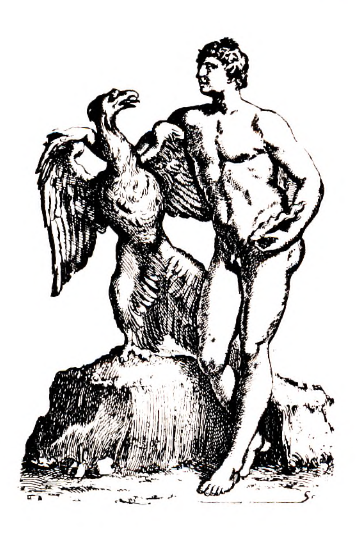






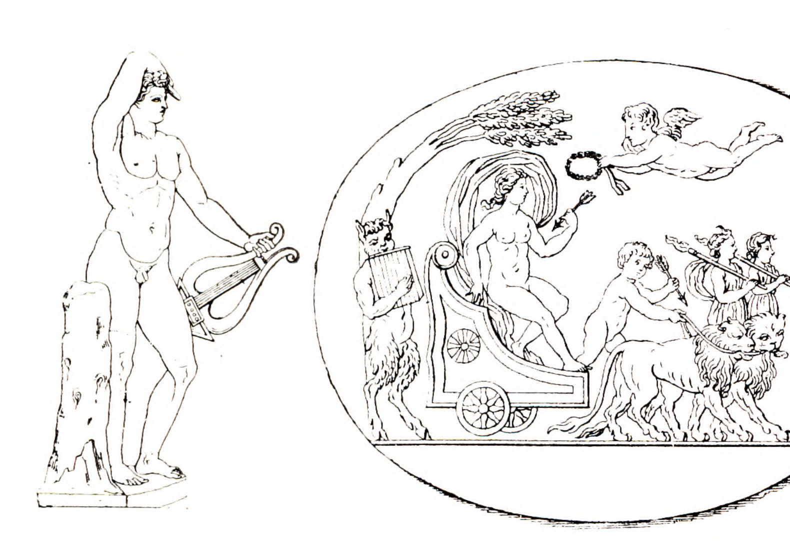
Etant en pont, c'est-à-dire les pieds et le derrière de la tête posant à terre, la tête sur un coussin, ramasser la barre à deux mains placée près du front, l'amener sur la poitrine et la porter au bout des bras tendus verticalement.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.









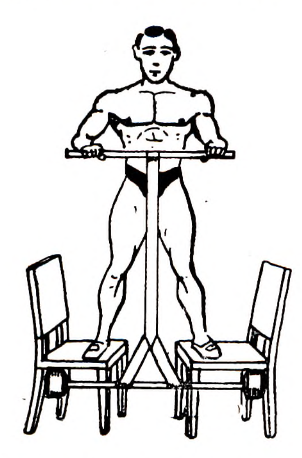




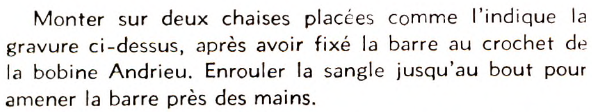
27e EXERCICE

Enrouler la bobine Andrieu en montant sur deux chaises.



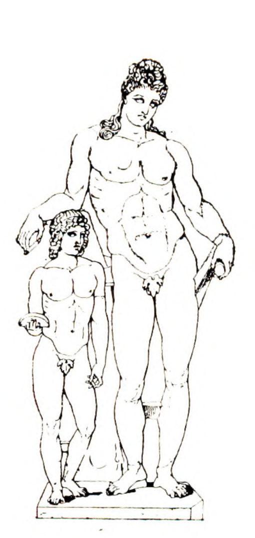




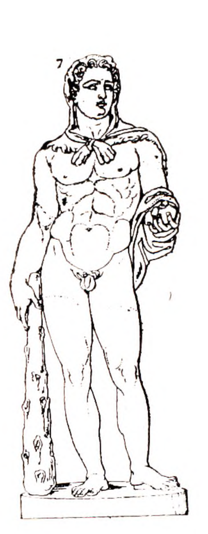


Monter sur deux chaises placées comme l'indique la gravure ci-dessus, après avoir fixé la barre au crochet de la bobine Andrieu. Enrouler la sangle jusqu'au bout pour amener la barre près des mains.

A faire cinq fois de suite et augmenter aussitôt le poids de la barre ou de l'haltère par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.











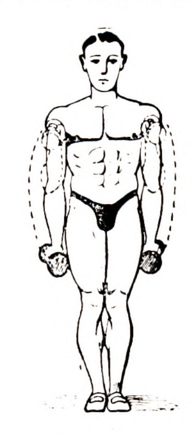


CHAPITRE XIX

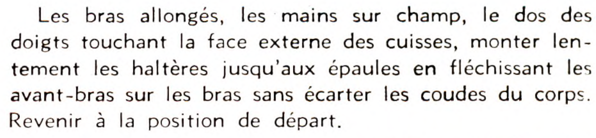
EXERCICES DE POIDS MOYENS AVEC LES HALTERES COURTS

28e EXERCICE

Epaulé en force (mouvement simultané avec les mains sur champ).







Les bras allongés, les mains sur champ, le dos des doigts touchant la face externe des cuisses, monter lentement les haltères jusqu'aux épaules en fléchissant les avant-bras sur les bras sans écarter les coudes du corps. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.





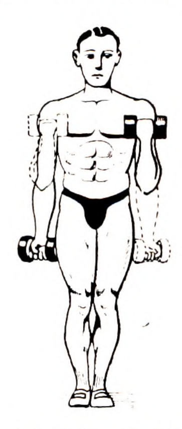






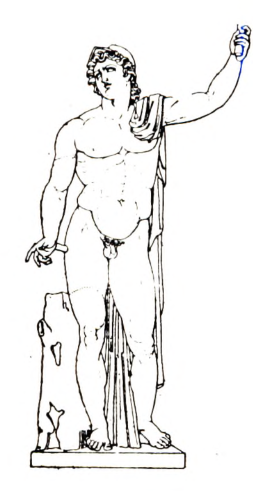
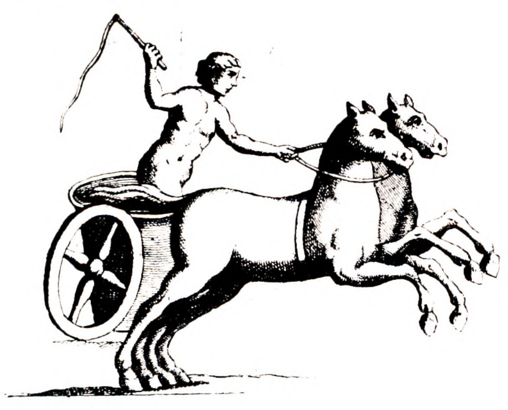
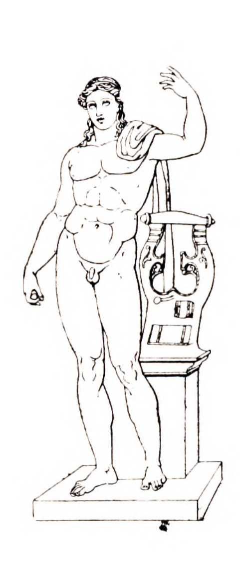
29ᵉ EXERCICE

Epaulé en force
(mouvement alternatif avec les mains en supination).


Les bras allongés, les mains en supination, les haltères touchant la face antérieure des cuisses, les coudes légèrement en avant du corps, monter lentement et alternativement les haltères jusqu'à la hauteur des épaules en fléchissant les avant-bras sur les bras sans déplacer les coudes. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.

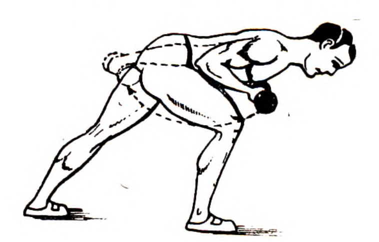




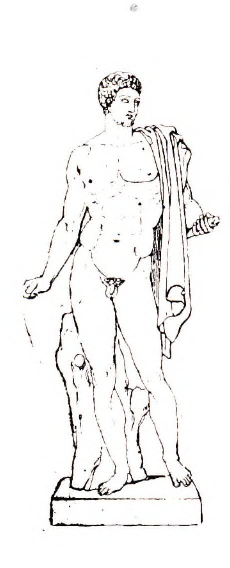




30e EXERCICE

Bras tendus en arrière
(les mains en supination)



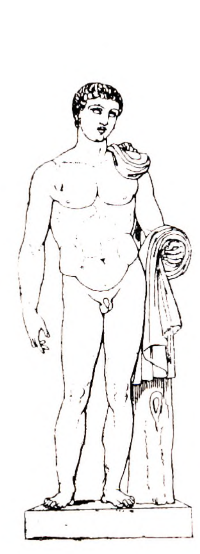




Porter le corps en avant, la jambe droite fléchie, l'autre allongée, le buste dans la position horizontale, les bras collés au corps. Tenir la tête droite en contractant vigoureusement les muscles de la région postérieure du cou. Fléchir, puis étendre simultanément les avant-bras sur les bras, les mains en supination.

Rester deux secondes dans la position finale, les bras bien tendus, les triceps bien contractés. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.





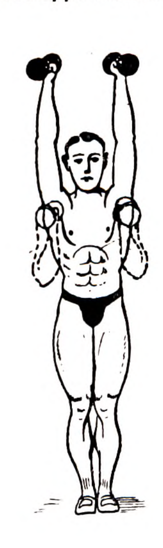






31e EXERCICE

Développé simultané.

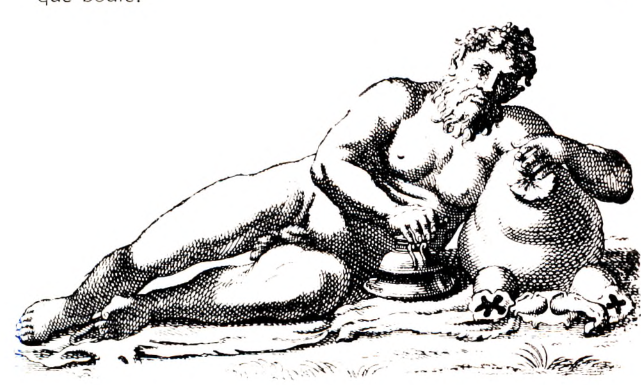




Porter simultanément les bras tendus au-dessus de la tête en aspirant fortement, expirer en baissant les bras.

A faire dix fois et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.







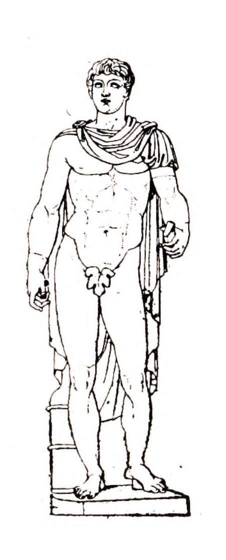


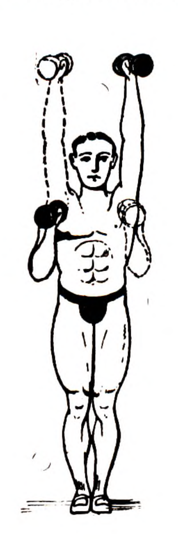




32e EXERCICE

Développé alternatif.

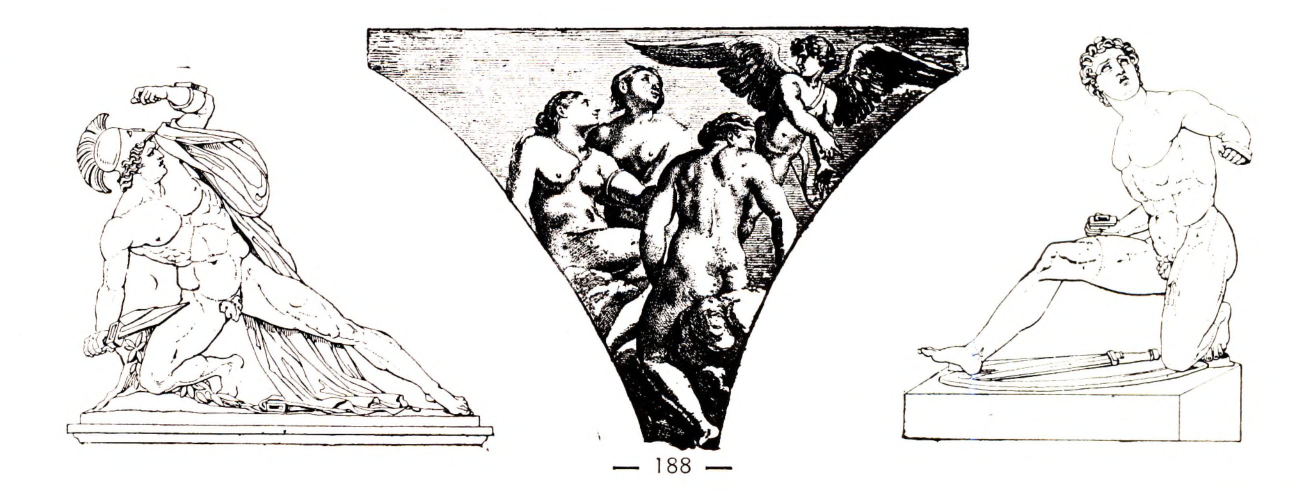






Porter alternativement les bras au-dessus de la tête en aspirant fortement. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de chaque bras et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.



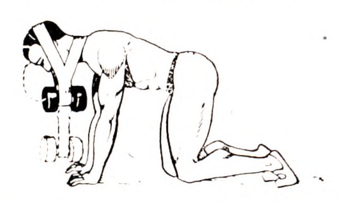






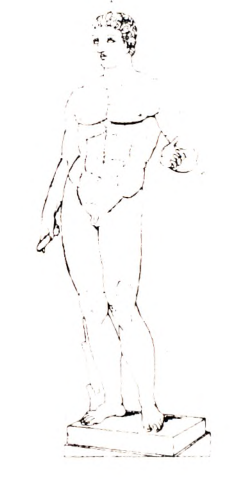
33e EXERCICE

Exercices de nuque au serre-tête.



Le serre-tête fixé comme l'indique la gravure ci-dessus, un haltère passé dans le crochet du serre-tête, le corps reposant sur les genoux et sur les mains, fléchir et étendre la tête le plus possible en fléchissant les bras légèrement pour que l'haltère vienne près du parquet.

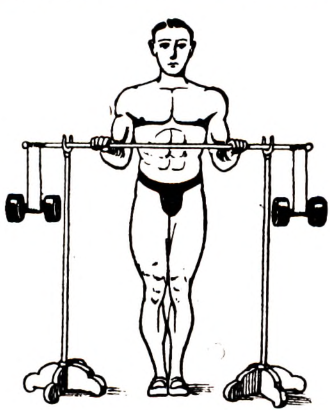
A faire dix fois de suite et augmenter aussitôt le poids de l'haltère par l'adjonction d'un galet d'un kilo dans chaque boule.



34e EXERCICE

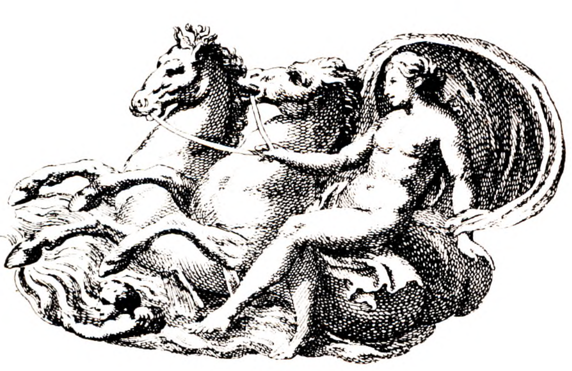
Enrouler la bobine Andrieu fixée sur les supports







Le corps placé comme l'indique la gravure ci-contre, un haltère dans chaque crochet de la double bobine, en-











rouler les sangles jusqu'à ce que les haltères viennent près des mains.

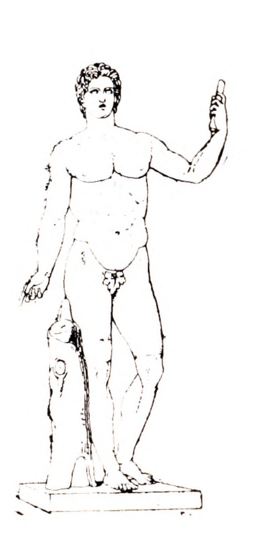
A faire cinq fois de suite et augmenter aussitôt le poids des haltères par l'adjonction d'un galet d'un demi-kilo dans chaque boule.

Pour tous ces mouvements de force aux poids moyens on peut se servir, par économie, d'une seule barre à deux mains et d'une seule paire d'haltères à chargement automatique. L'élève ne chargera alors la barre ou les haltères, que lorsqu'il fera facilement 10 fois tous les exercices indiqués. Les mouvements de flexion et d'extension des avant-bras sur les bras correspondent à peu près, comme difficulté, aux exercices de développé; il n'y aura donc pas de sérieux désavantage à se servir d'une seule barre et d'une seule paire d'haltères automatiques.



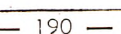
















CHAPITRE XXXI

DE LA VALEUR DES MOUVEMENTS DOUBLES DANS LA GYMNASTIQUE SUEDOISE

Des mouvements simples, doubles ou passifs. Leur valeur respective.



Le principal mérite de Ling fut d'avoir introduit dans la gymnastique suédoise l'usage des mouvements doubles et étendu celui des mouvements passifs.

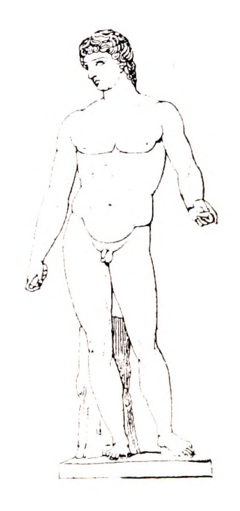
Il y a, en effet, une énorme différence au point de vue physiologique entre les exercices purement athlétiques et ceux plus judicieux que l'on peut qualifier de scientifiques ou médicaux.

Les mouvements employés dans un but médical ont lieu dans les muscles, les os, les tissus, tendons, et dans toutes les parties molles; ils se divisent en trois genres qui sont susceptibles de varier beaucoup sous le rapport de la quantité et de la qualité: mouvements actifs, demi-actifs et mouvements passifs.

Les mouvements actifs ou simples d'une ou de plusieurs parties du corps sont produits sous l'influence de la volonté propre de la personne qui les exécute avec ou sans appareils, tels les mouvements avec haltères.

Les mouvements demi-actifs ou doubles consistent en l'exécution du mouvement par l'élève, tandis que le professeur oppose de la résistance et cherche à empêcher le mouvement, ou bien c'est le professeur qui cherche à











exécuter le mouvement tandis que l'élève lui résiste. (Nous allons retrouver ces mouvements simplifiés au chapitre du développeur.)

Dans les mouvements passifs, l'action vient tout entière du professeur, l'élève n'oppose aucune résistance.

Pour l'instant nous ne parlerons que des mouvements doubles à cause de leur puissante action au point de vue physiologique.

Les mouvements demi-actifs ou doubles ont une grande importance au point de vue de la santé ; ils possèdent la propriété de déterminer une formation nouvelle des tissus, et qui n'est pas, comme dans les mouvements actifs, compensée par la puissance physiologique opposée produite par les antagonistes. Ils activent ainsi les sécrétions, le cours du sang, l'inspiration, etc.

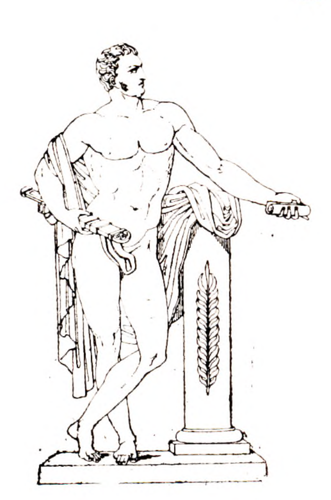


Mais, pour recueillir le bénéfice des mouvements doubles de la gymnastique suédoise, il fallait un instructeur et force était pour la plupart des gymnastes de ne pas exécuter des mouvements doubles, les plus importants au point de vue de la formation des tissus.

LE DEVELOPPEUR-CULTURISTE

Lorsqu'on met un haltère à bout de bras, dès que le poids a quitté le sol, la tension musculaire ne varie plus, l'effort est toujours le même; par exemple, 5 kilos au bout du bras à 2 mètres de hauteur du sol, c'est toujours 5 kilos comme à 20 centimètres du sol. Il y a donc résistance uniforme. C'est un mouvement simple.

Lorsqu'on tire sur un développeur fixé au mur, la force de traction du début est (donnons un chiffre pour pré-











ciser) de 2 kilos à 50 centimètres du mur; de 5 kilos à 70 centimètres du mur; de 10 kilos à 1 mètre du mur; de 15 kilos à 1 m. 05 du mur, ce qui fait que plus le corps s'éloigne de l'appareil, plus le muscle en jeu doit fournir de travail. Il y a donc résistance progressive. C'est un mouvement double.

C'est au moment où le muscle est complètement contracté qu'il doit fournir, avec le développeur, le plus grand effort, tandis que nous avons vu tout à l'heure qu'avec l'haltère la résistance ne variait jamais.



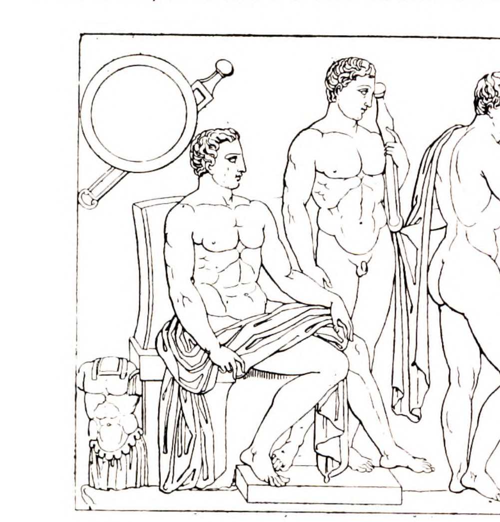

Le développeur en caoutchouc remplit donc le rôle d'un professeur qui, comme dans les exercices de la gymnastique suédoise, oppose de la résistance et cherche à empêcher le mouvement de l'élève lorsque, s'éloignant du mur, celui-ci veut acomplir un exercice.

Le développeur remplit également le rôle du professeur lorsque l'élève, éloigné du mur, cherche à y rester à la même distance: le développeur, opposant sa traction à l'élève, l'oblige à revenir lentement vers le mur en diminuant la tension au fur et à mesure de la fatigue de l'élève.

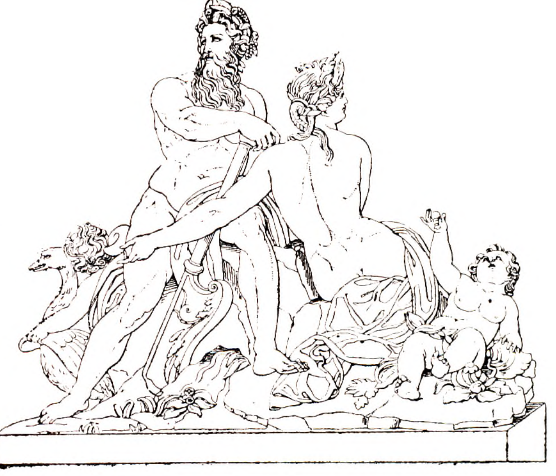
C'est encore un mouvement double en même temps qu'une contraction musculaire dite négative, parce qu'elle ne produit pas de travail effectif.

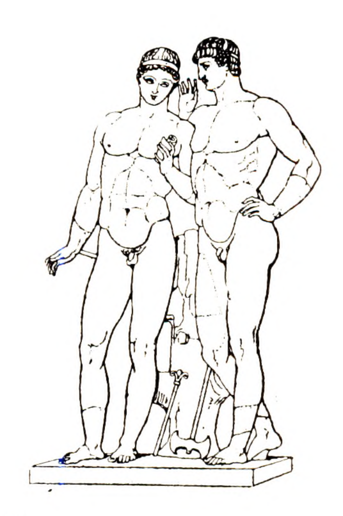
Ainsi donc le développeur permet de pratiquer seul les mouvements usités au point de vue médical et thérapeutique dans la gymnastique suédoise et qui nécessitaient la présence d'au moins un instructeur.

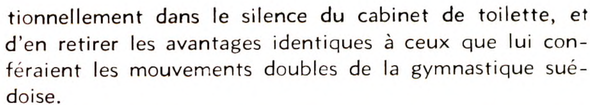
On peut donc dire que le développeur imaginé par Carue fit faire un grand pas à la culture physique individuelle en permettant à chacun de s'entraîner seul et ra-



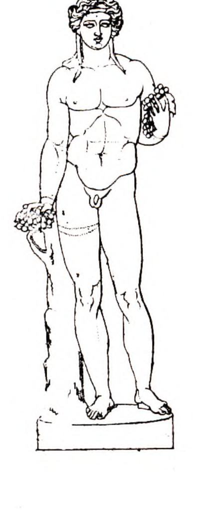







tionnellement dans le silence du cabinet de toilette, et d'en retirer les avantages identiques à ceux que lui conféraient les mouvements doubles de la gymnastique suédoise.

Voyons maintenant la composition de l'appareil, son fonctionnement et les différents mouvements qui peuvent être exécutés aisément sans qu'il soit besoin d'un aide pour opposer sa résistance à celle de l'élève.





LE CULTURISTE

Le Culturiste se compose de quatre petites branches se reliant par un anneau central à deux longues branches, au bout desquelles sont fixées les poignées. Les quatre petites branches sont accrochées horizontalement au mur, une par une ou deux par deux, selon la force de l'élève, et l'appareil est prêt à fonctionner.

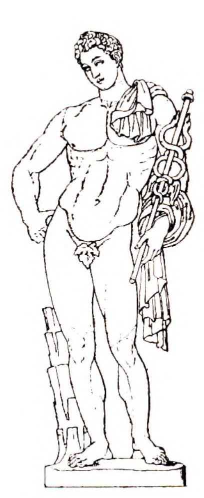
LE FONCTIONNEMENT

Instructions générales pour se servir du développeur.

1° Visser les pitons à fond sur l'encadrement d'une porte ou d'une fenêtre de telle façon que l'on puisse se servir du « Développeur » dans la position indiquée sur le tableau d'exercices ci-dessous;

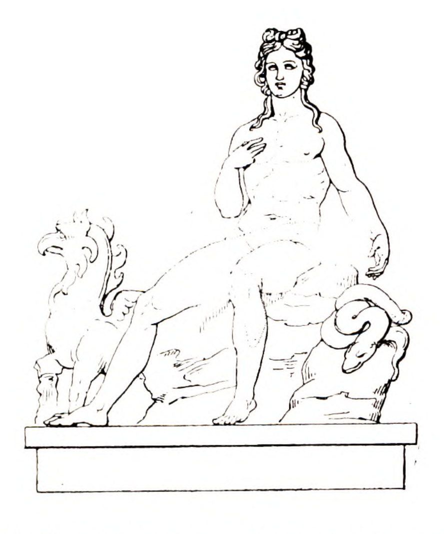
2° S'exercer autant que possible dans une pièce aérée ou même en plein air, les vêtements doivent être amples afin de ne pas gêner les mouvements du cou, des poignets ou de la taille;

3° Attendre qu'une heure se soit écoulée après le repas pour s'exercer, continuer l'exercice jusqu'à ce que les muscles en jeu soient fatigués;








4° L'élève débutera avec l'appareil en tenant les poignées éloignées d'environ un mètre et demi du point de fixation; à mesure que sa force augmentera, il pourra travailler jusqu'à la distance de deux mètres et demi **sans jamais la dépasser.**

L'appareil tiré à fond offre assez de résistance pour servir à un athlète.

L'élève ne doit pas perdre de vue que de meilleurs résultats sont obtenus et avec moins de fatigue par des exercices répétés plutôt que par des exercices de force.

5° Bien observer la position du sujet sur les gravures et suivre les mouvements indiqués en pointillé;

6° Commencer à s'exercer un nombre raisonnable de fois dans l'ordre des gravures;

7° En dehors des exercices indiqués sur ce tableau, les mouvements simulant la nage, l'escrime, le canotage, etc., peuvent être exécutés avantageusement avec cet appareil;

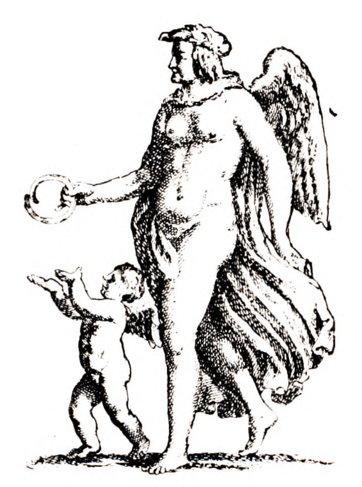
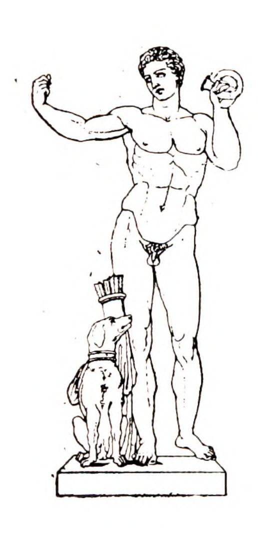
8° La position des jambes doit être changée de temps en temps;

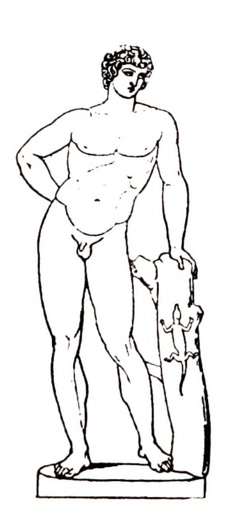
9° Limiter la durée de l'exercice avant le repas.

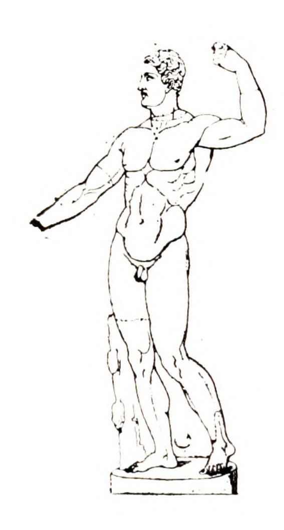
OBSERVATION IMPORTANTE

Avec l'appareil transformé en « Développeur », les exercices devront être faits à la cadence de trente à quarante mouvements à la minute, selon l'exercice.

Ces mouvements bien accentués et exécutés à fond devront être répétés un plus grand nombre de fois au fur et à mesure des progrès de l'élève.

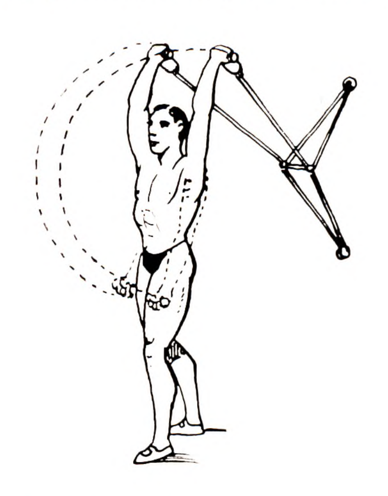








35e EXERCICE

Pour remonter le thorax et développer les pectoraux et les grands dentelés.


Le dos tourné à l'appareil, les bras tendus verticalement, les mains au-dessus de la tête, descendre les bras en avant jusqu'à ce que la paume des mains vienne toucher la face antérieure des cuisses. Revenir à la position de départ.

Répéter l'exercice dix fois de suite.



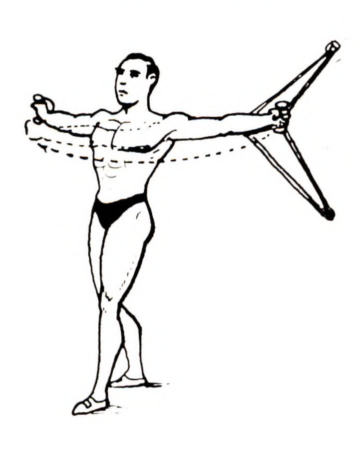
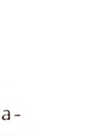






36e EXERCICE

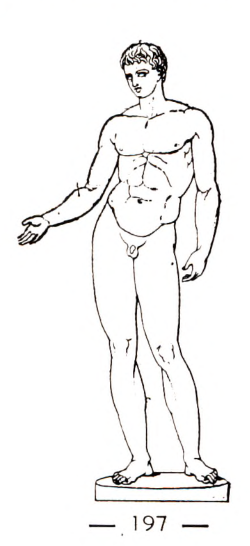
Pour allonger les pectoraux et élargir la poitrine.

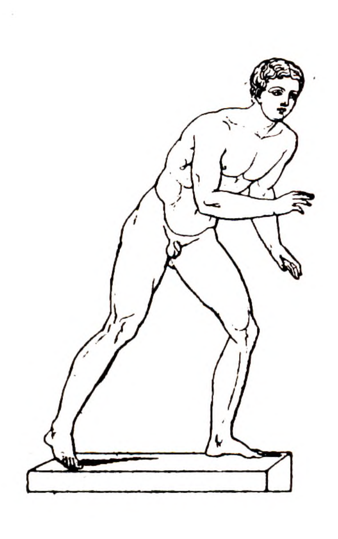
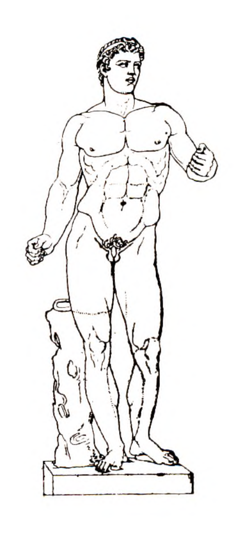




Le dos tourné à l'appareil, les bras tendus horizontalement, ramener les poignées de l'appareil devant le corps à hauteur du sternum.

Revenir à la position de départ en portant lentement les bras le plus possible en arrière pour bien allonger les fibres musculaires des grands pectoraux.

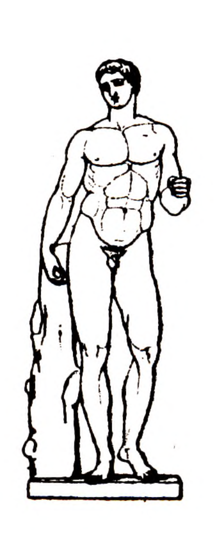
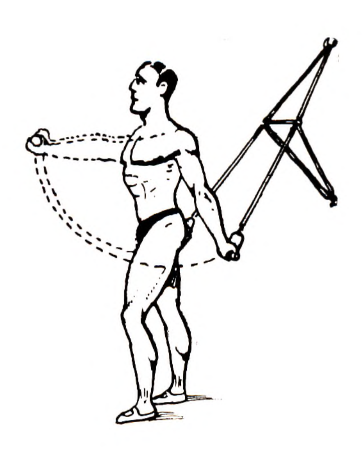
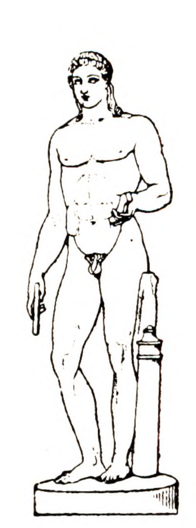
Répéter l'exercice dix fois de suite.

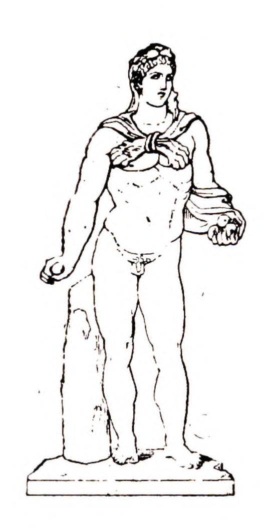

37e EXERCICE

Pour développer les deltoïdes et le thorax.

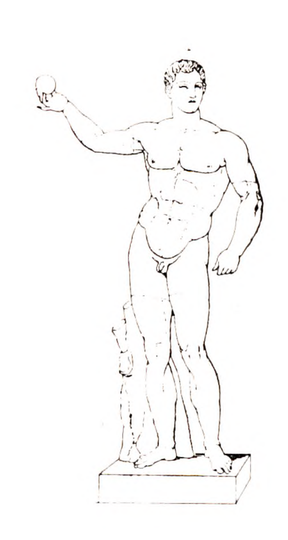
Le dos tourné à l'appareil, les bras tendus et portés en arrière du corps, amener les bras devant la poitrine jusqu'à la position horizontale, revenir doucement à la position de départ en respirant fortement.

A faire dix fois de suite.



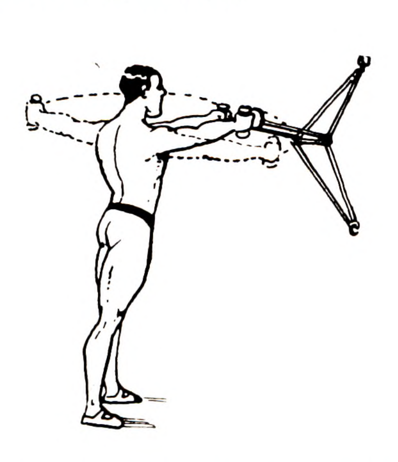






38e EXERCICE

Pour assurer une bonne attitude en développant le rhomboïde, le trapèze et les triceps, et en rapprochant les omoplates de la ligne médiane.

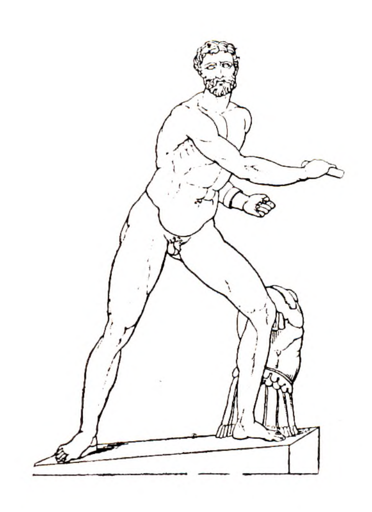




Face à l'appareil, les bras allongés devant la poitrine, amener les bras jusqu'à la position latérale, rester cinq secondes dans cette position et revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite.

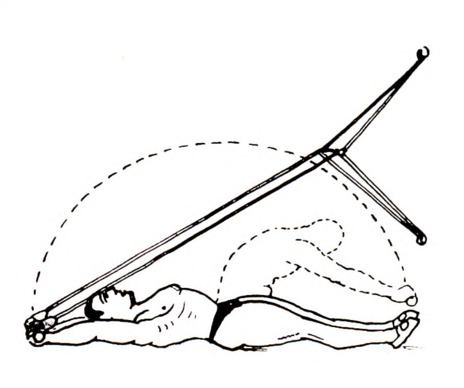




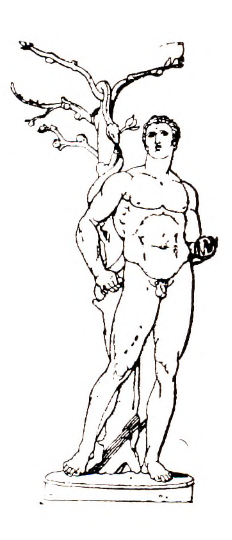

39e EXERCICE

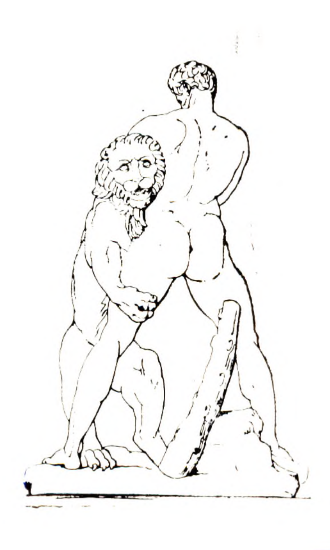
Contre la constipation et les maladies de l'estomac, pour développer les muscles grands droits de l'abdomen et les deltoïdes.

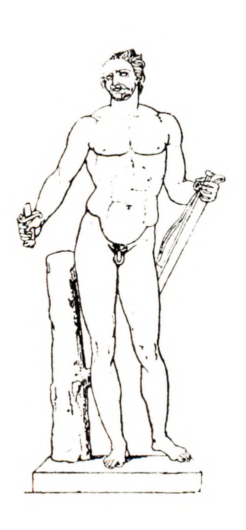



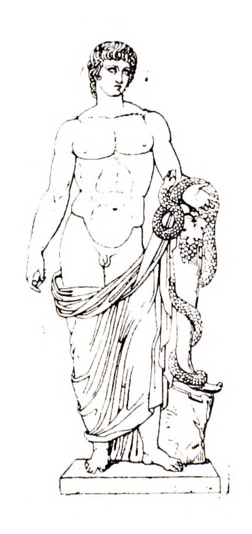

Face à l'appareil, assis sur le parquet, les pieds près du mur, porter le corps en avant en décrivant un demi-cercle avec les bras tendus, toucher la pointe des pieds avec les mains et revenir doucement à la position de départ.

A faire dix fois.







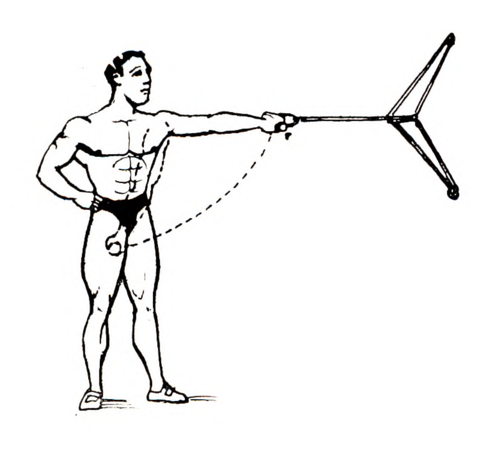




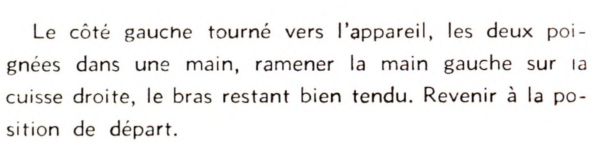
40e EXERCICE

Pour développer les pectoraux.









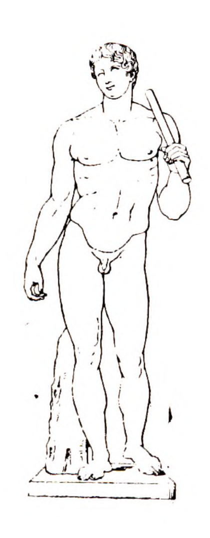
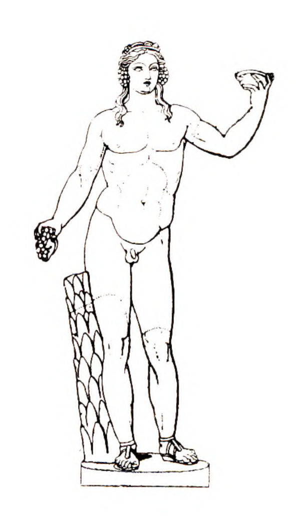
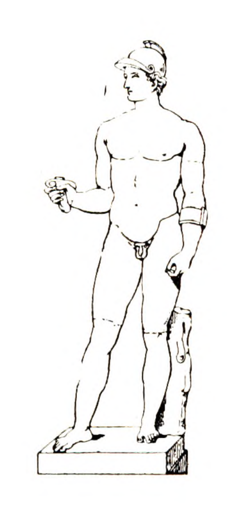
Le côté gauche tourné vers l'appareil, les deux poignées dans une main, ramener la main gauche sur la cuisse droite, le bras restant bien tendu. Revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite avec chaque main.



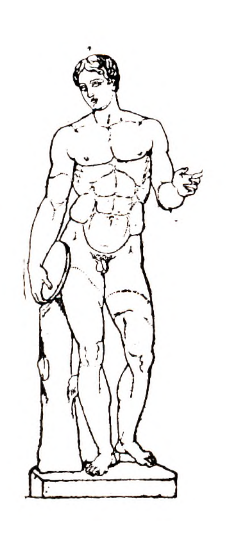
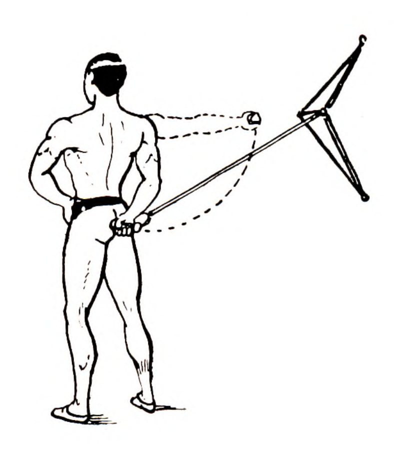
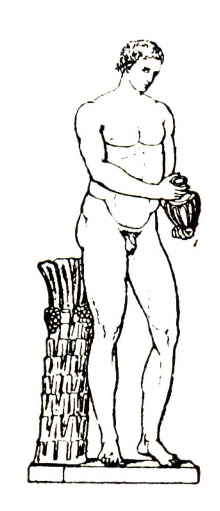




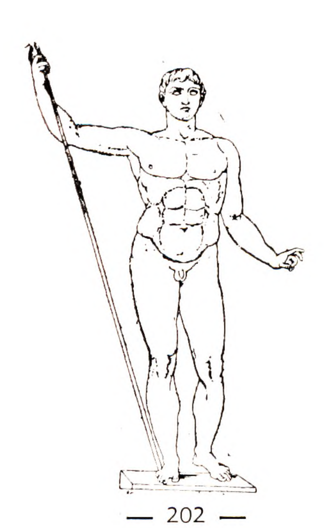
41e EXERCICE

Pour développer le grand dorsal.

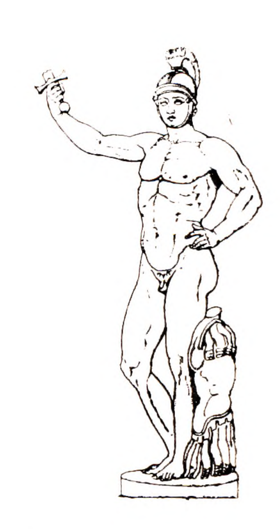




Le côté droit tourné vers l'appareil, le bras tendu horizontalement et latéralement, ramener le poing droit sur la fesse droite. Revenir à la position de départ.

Répéter dix fois l'exercice avec chaque main.

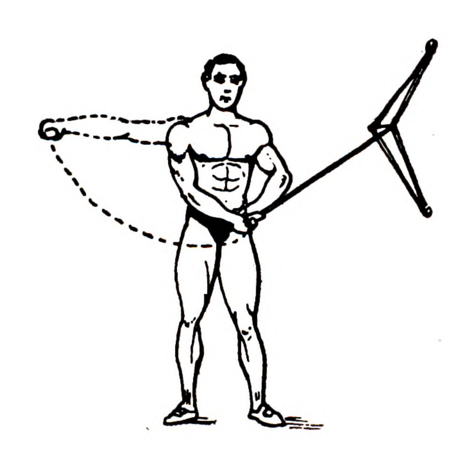





42e EXERCICE

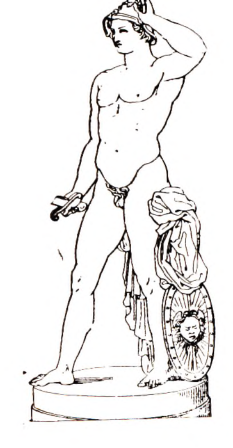
Pour développer le deltoïde, le trapèze et le triceps.


Le côté gauche tourné vers l'appareil, la main droite à hauteur du pubis, le bras bien tendu, lever le bras droit jusqu'à la position horizontale, revenir doucement à la position de départ.

Répéter dix fois l'exercice avec chaque main.





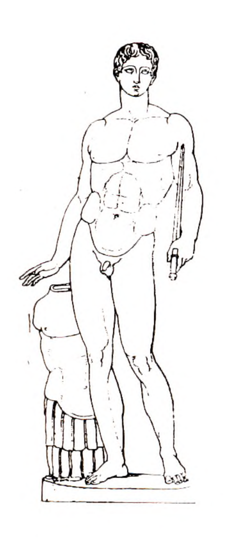


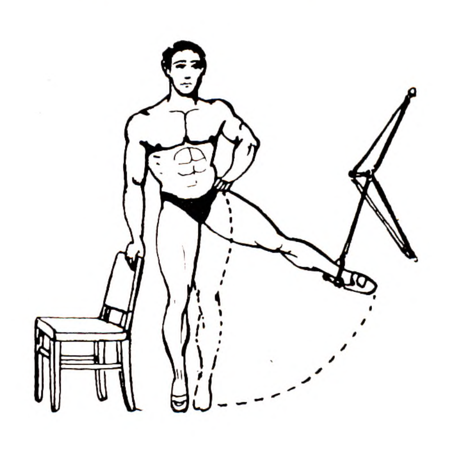


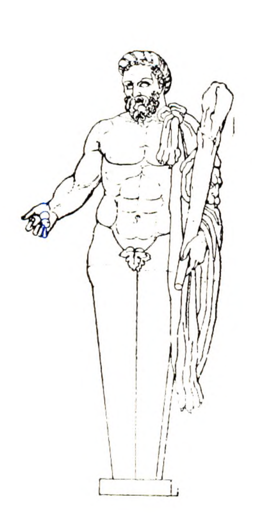


43e EXERCICE

Pour développer les muscles adducteurs des cuisses.

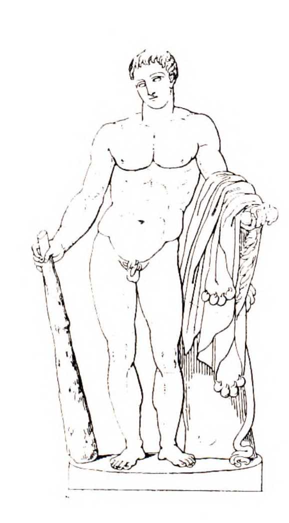






Le côté gauche tourné vers l'appareil, le pied passé dans l'étrier en sangle, la main droite tenant le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre, rapprocher la cuisse gauche de la cuisse droite, revenir lentement à la position de départ.

Répéter dix fois cet exercice avec chaque jambe.

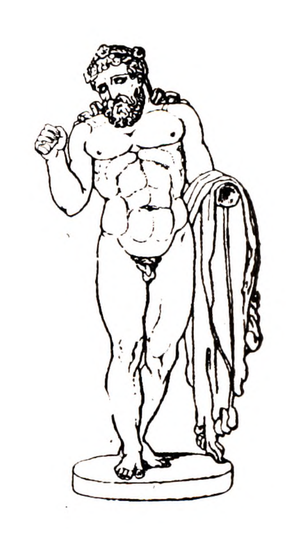








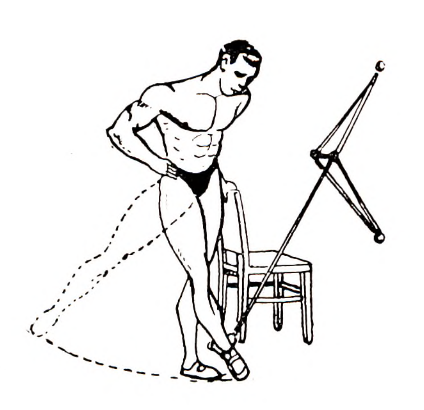


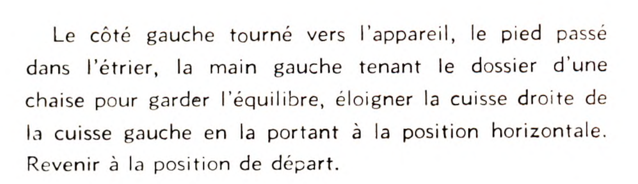


44e EXERCICE

Pour développer les muscles abducteurs de la cuisse.







Le côté gauche tourné vers l'appareil, le pied passé dans l'étrier, la main gauche tenant le dossier d'une chaise pour garder l'équilibre, éloigner la cuisse droite de la cuisse gauche en la portant à la position horizontale. Revenir à la position de départ.



Répéter dix fois l'exercice avec chaque jambe.





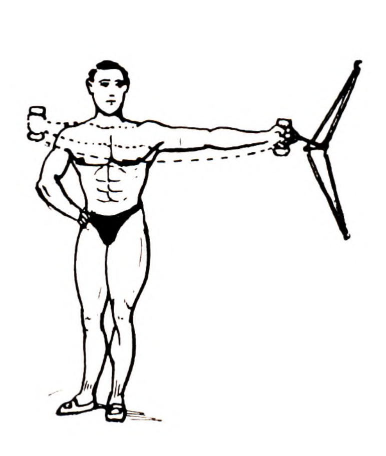
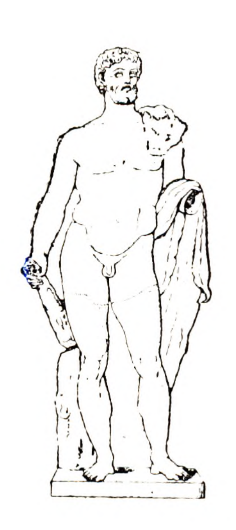






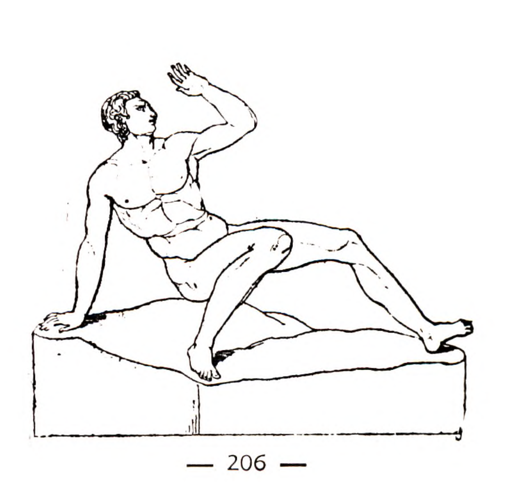
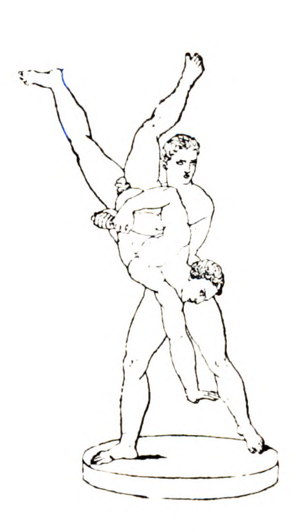
45e EXERCICE

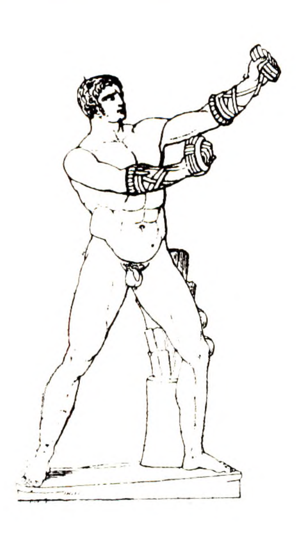
Pour développer la poitrine en épaisseur et boucher les fosses sus et sous-claviculaires (appelées salières)

Le côté gauche tourné vers l'appareil, le bras gauche tendu horizontalement et latéralement; ramener le bras tendu devant la poitrine sans bouger le corps. Revenir lentement à la position de départ.

Faire dix fois le même exercice avec chaque bras.

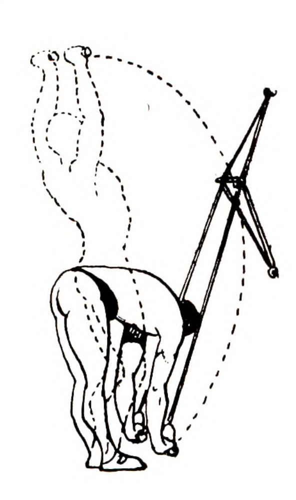
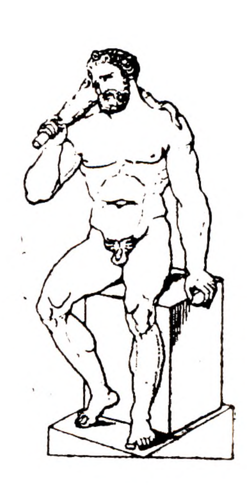








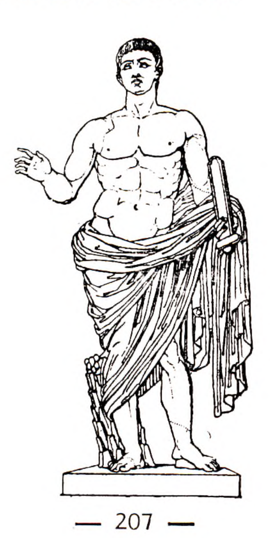
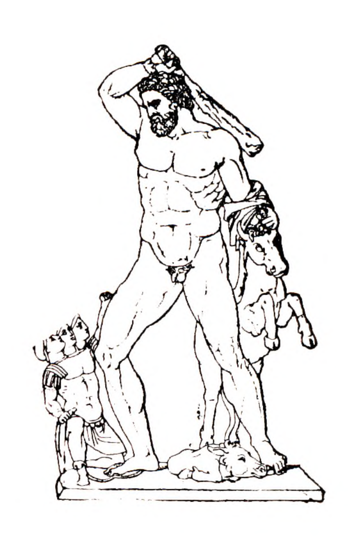
46e EXERCICE

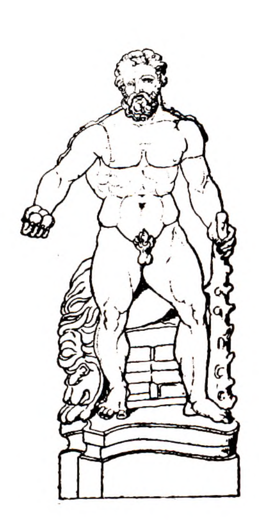
Pour guérir l'obésité, les maladies d'estomac et d'intestin, pour développer les muscles lombaires et les deltoïdes.

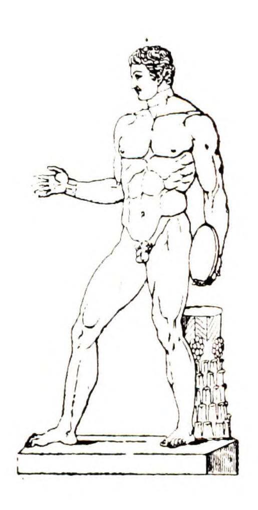




Face à l'appareil, le corps plié en deux, les bras et les jambes tendus, le ventre le plus rapproché possible des cuisses pour exercer une pression sur les organes digestifs, relever le corps bien droit, les bras restant tendus. Revenir à la position de départ.

Faire dix fois de suite cet exercice.

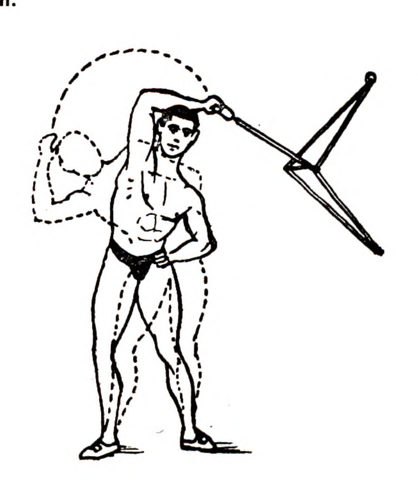








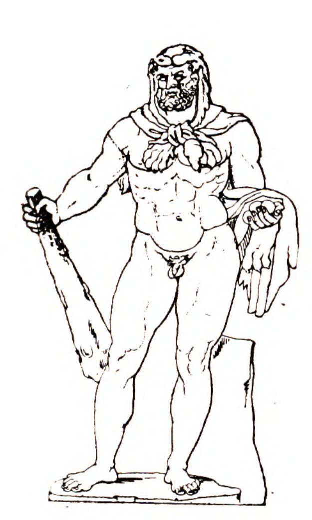
47e EXERCICE

Pour guérir de la constipation et assurer une bonne digestion en développant les muscles obliques de l'abdomen.

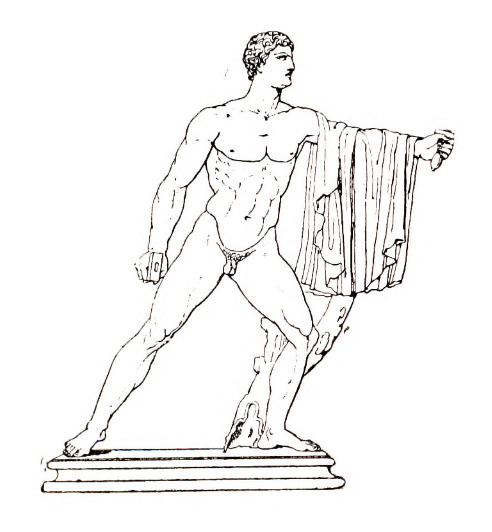

Le côté gauche tourné vers l'appareil, le bras replié au-dessus de la tête, incliner latéralement le corps vers la droite en rapprochant le plus possible le thorax de la cuisse droite. Revenir à la position de départ.

Répéter dix fois l'exercice avec chaque main.







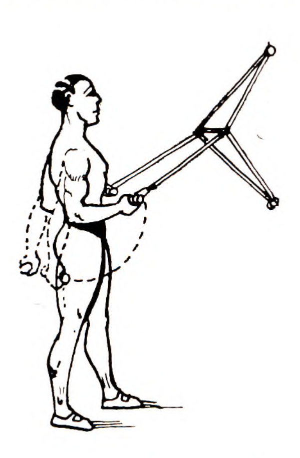




48e EXERCICE

Pour redresser le dos rond, corriger les mauvaises attitudes, assurer un beau port de tête, en développant les muscles de la nuque, des épaules, du dos et des bras.







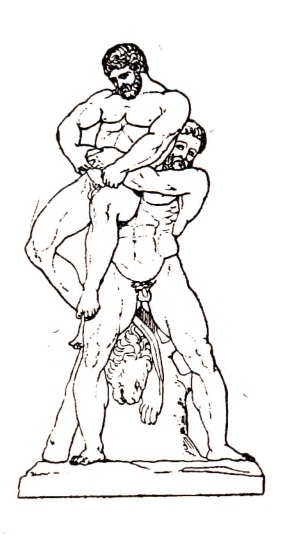
Face à l'appareil, les deux bras pliés en angle droit devant le corps, étendre complètement les bras en les portant le plus en arrière possible sans bouger le corps. Revenir doucement à la position de départ.

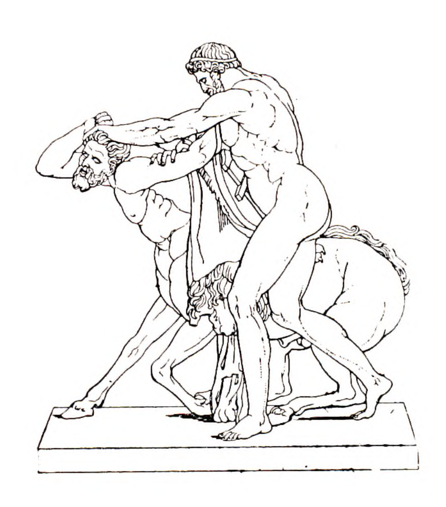
Faire dix fois cet exercice.







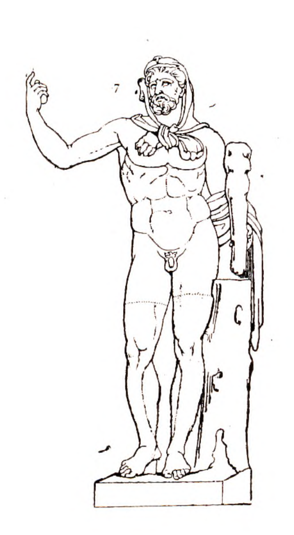


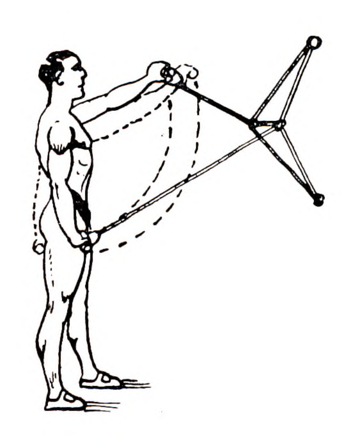


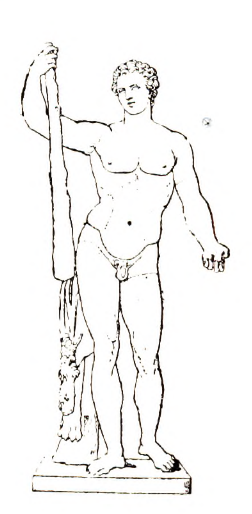


49e EXERCICE

Pour assurer une grande mobilité aux pièces osseuses qui composent le thorax.

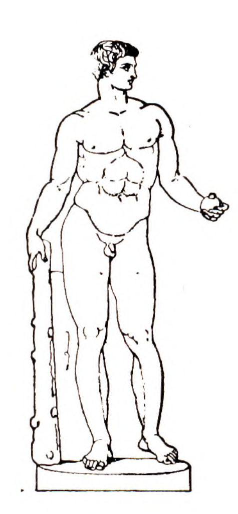






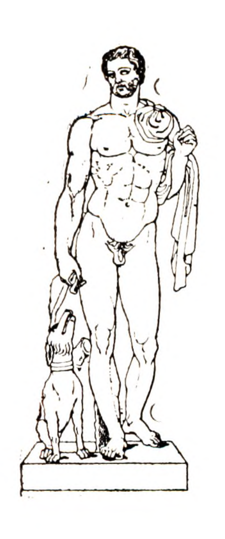
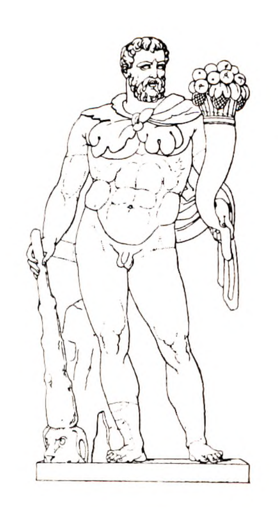
Face à l'appareil, le bras droit le long du corps, le bras gauche tendu horizontalement devant la poitrine, lever le bras droit et abaisser le bras gauche alternativement en faisant jouer le thorax pour l'assouplir.

A faire dix fois de suite.



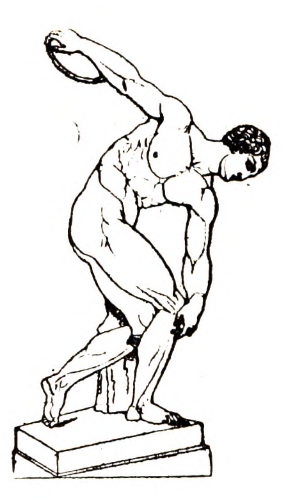
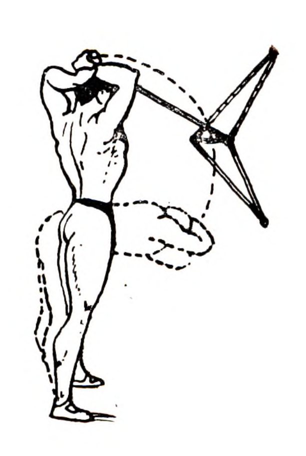
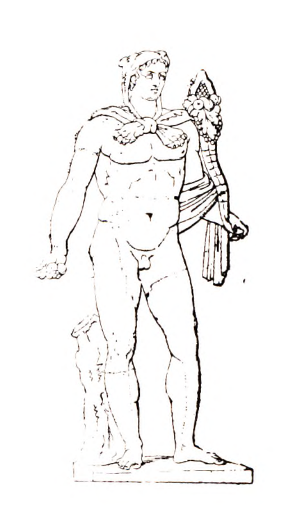





50e EXERCICE

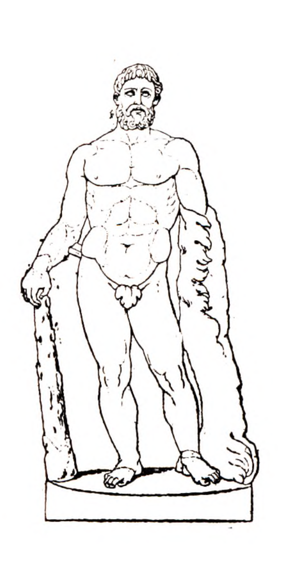
Pour améliorer les fonctions digestives et développer les muscles lombaires.

Face à l'appareil, les bras repliés derrière la tête, les mains sur le sommet de la tête. Plier le corps en avant en gardant les jarrets tendus et revenir à la position de départ.

A faire dix fois de suite.

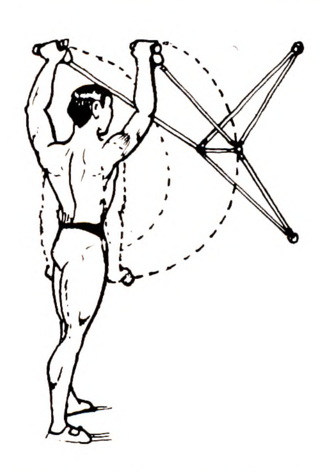







51[e] EXERCICE

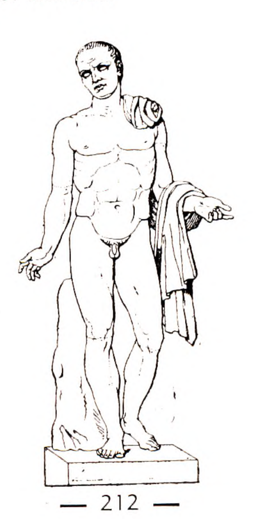
Respiratoire pour remonter le thorax et développer les muscles des épaules

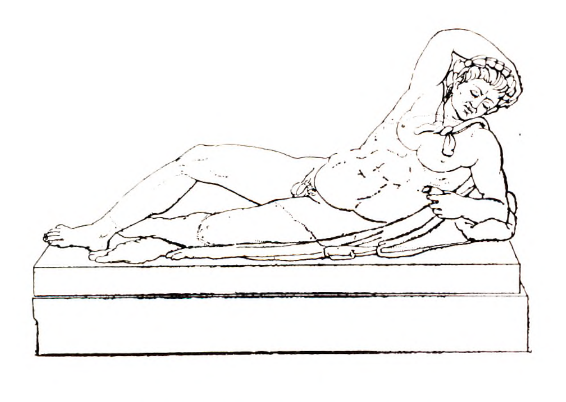
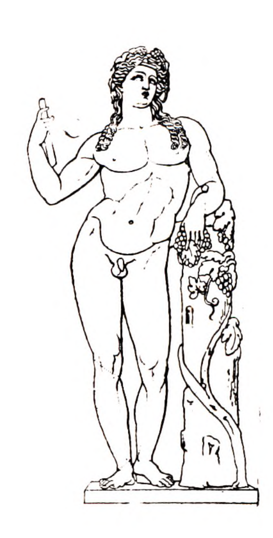

Face à l'appareil, les bras tendus verticalement, les mains sur la face antérieure des cuisses, porter les bras tendus au-dessus de la tête en décrivant un demi-cercle avec les mains, en respirant fortement. Le ventre doit être rentré complètement, la poitrine bien bombée à chaque inspiration et bien affaissée à chaque expiration pour assouplir les articulations sterno-costo-vertébrales.

Revenir à la position de départ.

Faire dix fois cet exercice.



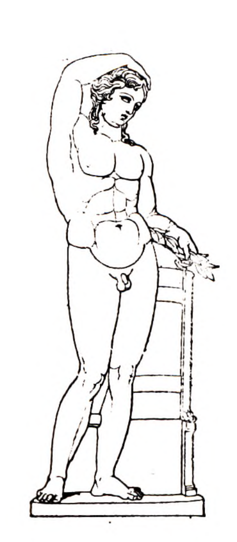



CONCLUSION

Cet ouvrage n'est qu'un simple traité élémentaire de Culture Physique de chambre ou de plein air suivant la possibilité de chacun.

C'est un traité simplifié mis à la portée de tous, pour obtenir et garder la santé qui seule donne la joie de vivre.

Il ne saurait constituer toute la **Gymnastique des Organes**, qui est beaucoup plus importante.



Les exercices qui figurent dans cet ouvrage sont surtout préventifs; par leur côté hygiénique, ils s'adressent à tous, quant aux exercices **correctifs** et curatifs intéressants des cas médicaux, ils ne figurent pas ici, car ils ne doivent être ordonnés qu'après un examen physiologique individuel minutieux en accord avec le médecin et exécutés sous la surveillance constante du Docteur en culture physique.

Ces exercices constituent une thérapeutique paramédicale, chacun d'eux s'applique à un cas déterminé, et à des états physiologiques distincts.

L'exactitude des mouvements, leur graduation suivant les individus sont les conditions essentielles de leur efficacité.

Ces exercices, comme les médicaments, varient suivant les cas à traiter et ne sauraient convenir indifféremment à l'enfant, à l'adulte, au vieillard, à l'homme sain, à l'artério-scléreux ou au cardiaque.

Cet essai est le premier pas pour vulgariser la médecine de l'avenir qui sera **préventive.**

Mieux vaut prévenir que guérir. Tous les médecins, tous les physiologistes sont d'accord pour reconnaître l'extrême importance de l'état physiologique de l'individu pour l'éclosion et le développement des maladies.

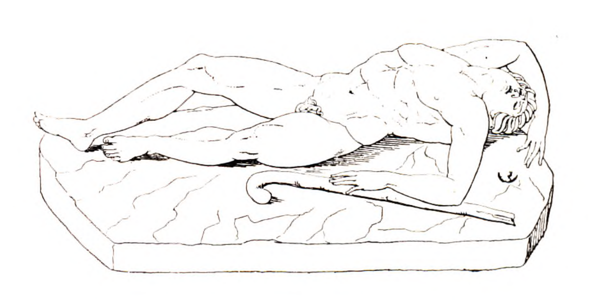
Un être sain, normalement développé, est rebelle aux atteintes du mal, et si survient un accident sa résistance est le plus sûr garant de sa guérison.

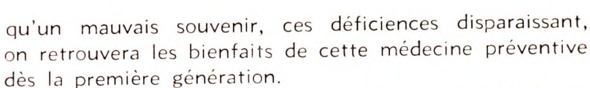
L'hérédité, qui pèse si lourdement sur les enfants dont les parents sont physiologiquement tarés, ne sera plus











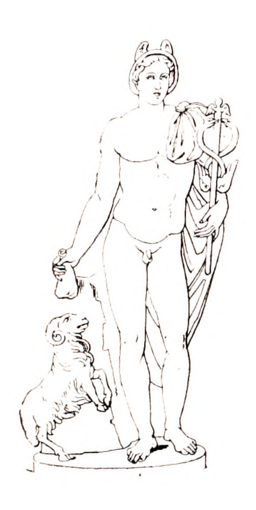


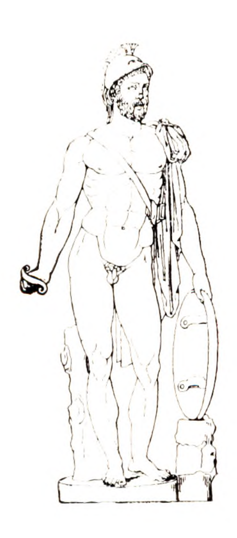
qu'un mauvais souvenir, ces déficiences disparaissant, on retrouvera les bienfaits de cette médecine préventive dès la première génération.

Le rôle du médecin n'en sera pas moins important, c'est lui qui recherchera, qui signalera les organes faibles, les tares congénitales et en accord avec le docteur en culture physique, qui surveillera le traitement, donnera de précieuses bases pour l'établir.

C'est ce qui se fait actuellement, on a créé de nombreux centres de dépistage, pour avoir des hôpitaux moins encombrés.

Peu à peu la maladie disparaîtra, ne trouvant plus le terrain propice à son développement, les sujets développés, régénérés par notre **Gymnastique des Organes** seront réfractaires à la tuberculose, au cancer, aux maladies infectieuses. La résistance est condition essentielle de guérison, dans une famille où sévit une grippe infectieuse, les faibles sont les plus touchés, meurent parfois, tandis que résistent les sujets vigoureux.





Nous attirons l'attention de nos lecteurs sur ce traité qui n'est que la première marche d'un escalier qui doit conduire au temple de la santé parfaite pour la régénération physique et morale de la race.

Mais, nous insistons là-dessus, pour chaque cas médical spécial, la **Gymnastique des Organes** ne peut et ne doit être appliquée que par le Docteur en culture physique, le médecin gymnaste sous la surveillance constante, en accord et après examen du Docteur médecin traitant.

Chaque maladie a ses médicaments, la **Gymnastique des Organes** a pour chaque cas des procédés, des exercices actifs ou passifs qui,, 99 fois sur 100, ont raison des troubles du sujet traité.

D'ailleurs, de nombreux Docteurs en médecine tournent leurs espoirs vers la culture physique et abandonnent l'ancienne thérapeutique, en faveur des exercices de culture physique morphogénique qui améliorent les grandes fonctions organiques, donnent force et santé et dont les bienfaits se font sentir dès la première génération.

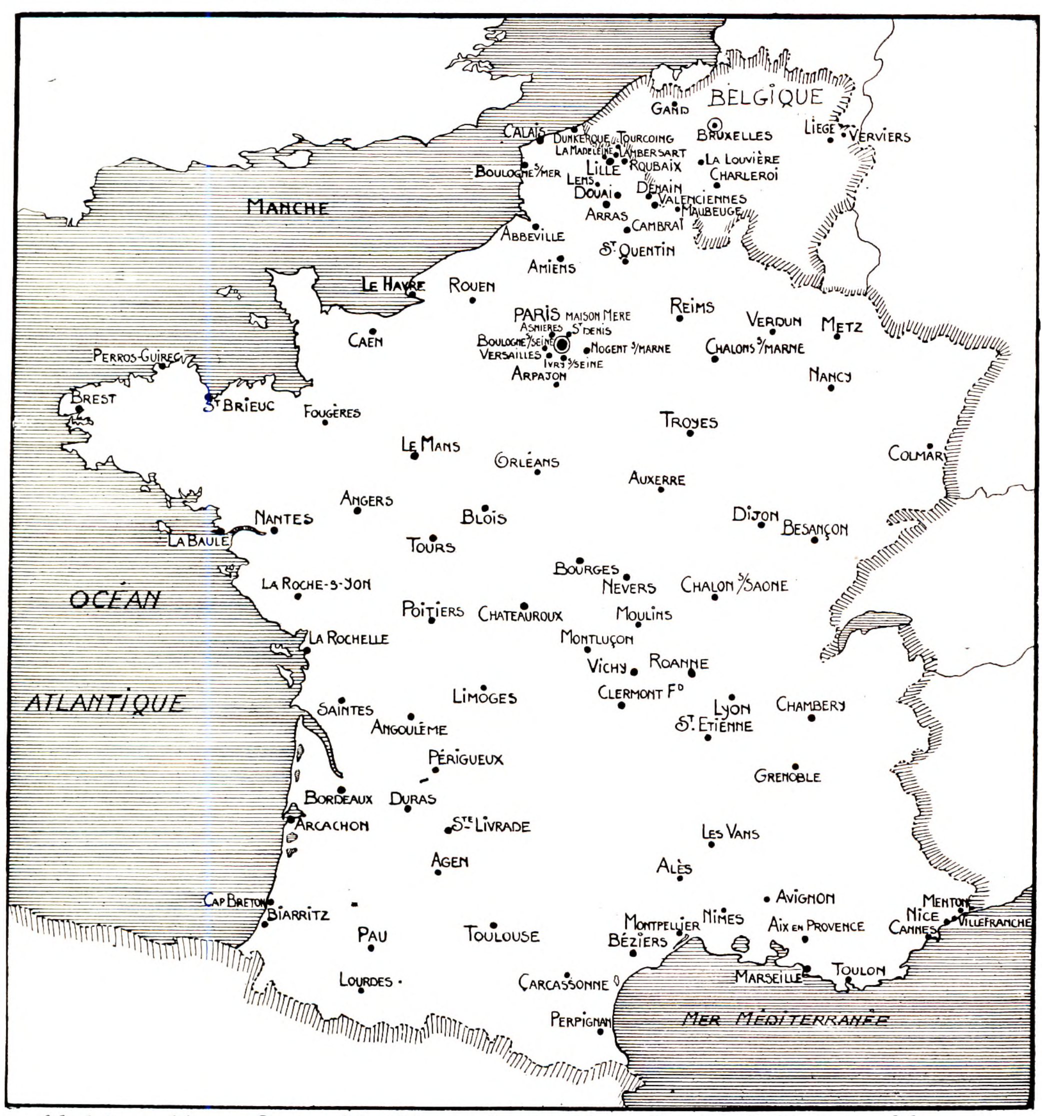






TABLE DES MATIÈRES

LA CULTURE PHYSIQUE A LA CONQUÊTE DU MONDE...



Algérie : Alger, Oran, Aïn-Témouchent, Bône. **Tunisie :** Tunisie. **Maroc :** Tanger, Fès, Casablanca, Meknès. **Indochine :** Saïgon, Hanoï. **Espagne :** Barcelone, Bilbao. **Egypte :** Le Caire. **Pologne :** Varsovie. **Nouvelles écoles en France :** Narbonne, Bourg.

106 succursales fonctionnent tous les jours.

La culture physique amplifie inlassablement son action régénératrice et progresse à pas de géants. Cette carte de France indique le réseau, chaque jour plus serré, où de dévoués instructeurs ont monté des écoles de santé, de force et de beauté. Tous sont nantis du diplôme de Culture Physique. Tous ont fait leurs études à l'Ecole Normale de Culture Physique du docteur Georges Rouhet, de la Faculté de Médecine de Paris. Ils y ont reçu l'enseignement technique, anatomique, physiologique et pratique nécessaire à leur haute mission de la bouche même des maîtres : les professeurs Desbonnet, Valtier, les docteurs Vintre, Chevillet, etc., et tous les autres collaborateurs de cette œuvre sociale éminente. Après quoi, ils se sont répandus, bien armés pour cette pacifique conquête du monde par la Gymnastique des Organes et l'exercice sanitaire rationnel.

Heures d'ouverture des Écoles de Culture Physique de Paris

48, Fg Poissonnière - PARIS

La Direction des Ecoles de Culture physique de Paris nous fait savoir qu'afin d'augmenter les facilités accordées aux élèves, elle a ainsi fixé les heures d'ouverture des cours :

Le matin, de sept heures à treize heures.

L'après-midi, de quatorze heures à vingt heures.

Mardis et vendredis, cours populaires de vingt heures à vingt et une heures.

Fiche de Mensurations pour le Cours individuel

Nous vous prions de remplir la fiche ci-dessous, en prenant ou en faisant prendre les mesures sur le corps et les membres nus, dans l'attitude de la gravure, adjointe à la fiche qui sera gardée et comparée à celle que vous nous communiquerez après un entraînement de trois mois.

Nom de l'Elève ……

Adresse ……

Age ……

Profession ……

Hauteur du corps ……

Poids (nu) …… Habillé ……

Tour de poitrine à l'état d'inspiration complète ……

Tour de poitrine à l'état d'expiration complète ……

Ceinture ……

Bras droit ……

Bras gauche ……

Avant-bras droit ……

Avant-bras gauche ……

Cou ……

Cuisse droite ……

Cuisse gauche ……

Mollet droit ……

Mollet gauche ……

Hanches ……

Avez-vous le désir d'acquérir de fortes mensurations ? ……

Quels sports pratiquez-vous? ……

Faites-vous de la bicyclette ? ……

Avez-vous passé un examen médical pour connaître l'état de votre cœur ? ……

Y a-t-il une partie du corps que vous désirez voir se développer principalement et rapidement? ……

Laquelle? ……

Avez-vous des haltères à ressorts? ……

Avez-vous un développeur « Culturiste » ? ……

Avez-vous lu le livre: « Comment on devient Athlète? » ……

Désirez-vous grandir ? ……

Désirez-vous maigrir? ……

Désirez-vous fortifier? ……

Veuillez adresser, par retour du courrier, cette fiche et les notes vous concernant, à l'Ecole de Culture Physique, 48, faubourg Poissonnière, Paris.

Vous recevrez, dès l'examen de votre fiche, les conseils pratiques facile à suivre chez soi pour obtenir un développement musculaire extraordinaire, une santée à toute épreuve par le fonctionnement régulier des organes internes, tels que le cœur, les poumons, l'estomac, qui s'entraînent aussi facilement que les muscles des membres ou de toute autre région.

Questionnaire médical à remplir par l'élève et à adresser au:
Professeur Desbonnet, 48, faubourg Poissonnière, Paris

Quel âge avez-vous? ....

Quelle profession? ....

Avez-vous eu des maladies? Lesquelles? ....

Quelle médication avez-vous suivie? Laquelle? ....

Vous essouflez-vous au moindre effort? ....

Avez-vous des palpitations, des battements de cœur après un travail quelconque ? ....

Avez-vous un bon appétit? Digérez-vous bien? ....

Avez-vous une bonne denture? ....

Soignez-vous vos dents chaque jour? ....

Pensez-vous à faire fonctionner votre peau et fonctionne-t-elle bien? ....

Savez-vous que vous respirez autant par le tégument externe que par les poumons et que si vous ne transpirez pas au moins une fois par semaine, vous vous empoisonnez par l'accumulation dans le sang des déchets de l'organisme? ....

Etes-vous habituellement de bonne humeur? ....

N'êtes-vous pas nerveux, agacé, emporté? ....

Dormez-vous suffisamment et bien? ....

Usez-vous de tabac et d'alcool? ....

Vos urines ne contiennent-elles pas de sucre ou d'albumine? (*Très important*) ....

En un mot, n'êtes-vous pas cardiaque, emphysémateux, porteur de hernies? ....

Donnez quelques détails sur l'état de la nutrition. Etes-vous gras, maigre ou d'un embonpoint normal?...

Votre régime alimentaire est-il carné, végétarien ou mixte? ....

Si c'est une femme:

A quel âge les époques ont-elles commencé ? ....

Sont-elles régulières? ....

Avez-vous des enfants? Combien? ....

Si c'est un enfant:

N'a-t-il pas de grosses amygdales? ....

Ne ronfle-t-il pas en dormant? ....

Prix des cours et consultations médicales

Cours complet et individuel. — Le même qui se donne dans les Ecoles de Culture Physique du **Professeur Desbonnet.** — 3 mois, prix : **80 francs.**

Cour spécial pour grandir, comprenant : 1° l'appareil complet avec l'indication des exercices individuels à faire. — Prix : **75 francs** pour la France et **95 francs** pour l'Etranger.

Cours médical, comprenant : 1° **Trois mois de cours complet** ; 2° une indication de régime; une consultation médicale et appliquée dans les cas suivants: Maladies de cœur, albuminurie, emphysème, neurasthénie, obésité, rhumatisme, goutte, maladies d'estomac ou d'intestin, impuissance virile, hernie, syphilis, etc. — Prix : **100 francs.**

Tous les renseignements sont absolument confidentiels et sont expédiés sous enveloppe cachetée.

Les cours simples, les cours complets, les cours pour grandir, le cours médical spécial doivent être adressés au nom du Professeur DESBONNET, 48, Fg Poissonnière - PARIS.

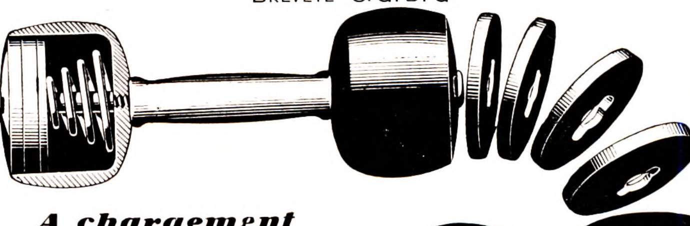
Tél. : Provence 21-97

HALTÈRES PELGA

Breveté S.G.D.G.

0 kg 500 vide
2 kilogr. plein
26 poids différents par paire
2 kg. 500 vide
5 kgr. plein
11 poids différents par haltère

5 kgr. vide
10 kgr. plein
21 poids différents par haltère
10 kgr. vide
20 kgr. plein
21 poids différents par haltère

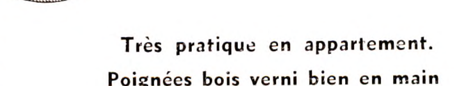


A chargement AUTOMATIQUE PROGRESSIF et INSTANTANÉ



BARRES PELGA

Pour changer de poids, une simple pression des doigts en tournant les disques d'un quart de tour.



Des ressorts invisibles bloquent les disques à l'intérieur ou les rejettent hors des boules

Très pratique en appartement.
Poignées bois verni bien en main



En vente : Maisons d'Articles de Sports, Grands Magasins et à la CULTURE PHYSIQUE, 48, Fg Poissonnière - PARIS

ÉTABLISSEMENTS

BARDOU & FILS

& Cie

12, Boulevard Sébastopol — PARIS

Registre du Commerce Paris N° 79.894

FABRICANTS SPÉCIALISTES D'ENGINS POUR TOUS

SPORTS ÉDUCATION PHYSIQUE

Matériel pour Stades d'Athlétisme et Jeux de plein air - Appareils de Gymnastique

Demandez le Catalogue général

ÉCOLE DE CULTURE PHYSIQUE DU PROFR. DESBONNET

MÉDAILLE D'HONNEUR DU MINISTÈRE DE L'HYGIÈNE



TRAITEMENT DES DÉVIATIONS VERTÉBRALES, DE LA NEURASTHÉNIE, DES MALADIES RESPIRATOIRES, DES RHUMATISMES, DES MALADIES D'ESTOMAC

PAR LA GYMNASTIQUE DES ORGANES

DON. MÉDICALE : DOCTEUR G. ROUHET DE LA F.M.P.

SEULE MAISON À PARIS

48, Faubg. POISSONNIÈRE, PARIS

TÉLÉPHONE PROVENCE 21-97

IMP. JULES SIMON. S.A. PARIS

Imprimerie ROSAY, 47, Avenue de Paris, Vincennes (Seine) — 1936